

インターネット依存度テスト

キンバリー・ヤング博士考案

1. 気がつくと思っていたより長時間ネットをしている。
2. ネットをする時間を増やすため家庭での役割をおろそかにする。
3. 配偶者や友人と過ごすよりもネットを選ぶ。
4. ネットで新しい仲間を作る。
5. ネットの時間が長いと周りから文句を言われた。
6. ネットをする時間が長く、学業に支障をきたす。
7. やらなければならないことより先にメールを確認する。
8. ネットのために仕事の能率や成果が下がった。
9. ネットで何をしているか聞かれ、隠そうとした。
10. 心配事から心をそらすため、ネットで心を静める。
11. 次にネットをする時のことを考えている自分に気付く。
12. ネットのない生活は退屈でつまらないだろうと恐ろしく思う。
13. ネットをしている最中に邪魔されてイライラし、怒る。
14. 睡眠時間を削って深夜までネットをする。
15. ネットをしていないときもネットのことばかり考え、空想する。
16. ネットをしていて「あと数分だけ」という自分に気付く。
17. ネットをしている時間を減らそうとしてもできない。
18. ネットをしていた時間の長さを隠そうとする。
19. 誰かと外出するよりネットを選ぶ。
20. ネットをしていないと憂鬱（ゆううつ）になり、再開するといやな気持ちが消える。

以上 20 問を、各項目、「いつもある」は、5 点、「よくある」は、4 点、「ときどきある」は、3 点、「まれにある」は、2 点、「まったくない」は、1 点で、採点してください。

合計点が、20～39 点の人は、「平均的なネットユーザー」。40～69 点の人は、「ネットの問題あり。ネットが生活に与える影響をよく考えて」。70 から 100 点に人は、「ネットが生活に重大な問題をもたらしている。すぐに治療の必要あり」。との事です。
みなさん大丈夫ですか。