

I A T (インターネット依存度テスト)

以下はインターネットに関する質問です。この場合、利用する機器は、パソコン、携帯電話、ゲーム機などすべてを含みます。

各質問(1)～(20)について次の1から5の回答の中から、最もあてはまる番号を1つ選び、○印をつけて下さい。
自分に関係のない質問であれば、「全くない」を選んでください。

	全く ない	まれに ある	とき どき ある	よく ある	いつも ある
(1) 気がつくと思っていたより、長い間インターネットをしていることがありますか。	1	2	3	4	5
(2) インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割を、おろそかにすることがありますか。	1	2	3	4	5
(3) 配偶者や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。	1	2	3	4	5
(4) インターネットで、新しい仲間を作ることがありますか。	1	2	3	4	5
(5) インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われることがありますか。	1	2	3	4	5
(6) インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。	1	2	3	4	5
(7) 他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。	1	2	3	4	5
(8) インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。	1	2	3	4	5
(9) インターネットをしているときに、誰かに何をしているのかを聞かれたとき、隠そうとすることがありますか。	1	2	3	4	5
(10) 日々の生活の心配事を考えないようにするために、インターネットで心を静めることがありますか。	1	2	3	4	5
(11) 次にインターネットをするときのことを考えている自分に、気がつくことがありますか。	1	2	3	4	5
(12) インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと、恐ろしく思うことがありますか。	1	2	3	4	5

	全く ない	まれに ある	とき どき ある	よく ある	いつも ある
(13) インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。	1	2	3	4	5
(14) 睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。	1	2	3	4	5
(15) インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。	1	2	3	4	5
(16) インターネットをしているとき、「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。	1	2	3	4	5
(17) インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。	1	2	3	4	5
(18) インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。	1	2	3	4	5
(19) 誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。	1	2	3	4	5
(20) インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。	1	2	3	4	5

評価方法

合計点 40 点以上：ネット依存傾向

合計点 70 点以上：ネット依存（疑い）