



やってみよう

## キンバリー・ヤング博士の インターネット依存度テスト「IAT20」

以下の20問のインターネット利用状況に関する設問に対して、5段階(まったくない=1点、まれにある=2点、ときどきある=3点、よくある=4点、いつもある=5点)で回答してみましょう。

### ●インターネット依存度の指標

▶ 70点以上 依存的傾向「高」 ▶ 40～69点 依存的傾向「中」 ▶ 20～39点 依存的傾向「中」

- 1、気がつくとき、思っていたより長い時間インターネットを利用していることがありますか。
- 2、インターネットを長時間利用したために、家庭内での役割や家事(炊事、掃除、洗濯など)がおろそかになったことがありますか。
- 3、配偶者や友達と過ごすよりも、インターネットを利用したいと思うことがありますか。
- 4、インターネットで新しく知り合いを作ることがありますか。
- 5、周りの人から、インターネットを利用する時間や頻度について文句を言われたことがありますか。
- 6、インターネットを利用している時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたしたことがありますか。
- 7、インターネットが原因で、仕事の能率や成果に悪影響がでることがありますか。
- 8、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やSNSなどをチェックすることがありますか。
- 9、人にインターネットで何をしているか聞かれたとき、言い訳や隠そうとすることがありますか。
- 10、日々の生活の問題から気をそらすために、インターネットで時間を過ごすことがありますか。
- 11、気がつけば、また次のインターネット利用を楽しみにしていることがありますか。
- 12、インターネットのない生活は、退屈で、むなしく、わびしいだろうと不安に思うことがありますか。
- 13、インターネットを利用している最中に、誰かに邪魔をされると、イライラしたり、怒ったり、言い返したりすることがありますか。
- 14、夜遅くまでインターネットを利用することが原因で、睡眠時間が短くなっていますか。
- 15、インターネットを利用していないときでも、インターネットのことを考えてぼんやりしたり、インターネットを利用しているところを想像したりすることがありますか。
- 16、インターネットを利用しているときに「あと数分だけ」と自分に言い訳することがありますか。
- 17、インターネットを利用する時間や頻度を減らそうとしても、減らせないことがありますか。
- 18、インターネットを利用している時間や頻度を、人に隠そうとすることがありますか。
- 19、誰かと外出するより、インターネットを利用することを選ぶことがありますか。
- 20、インターネットを使っていないと憂うつになったり、イライラしたりしても、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。

参考:「Young K.S.Caught in the Net 1998」から独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターが作成したもの

※依存度傾向が高い人は、普段の利用を見直し、「ネット依存」にならないよう気をつけましょう。

## ネット依存専門治療施設

【マリアの丘クリニック】

422-8058 静岡市駿河区中原 930-1

診療時間 平日:月曜日～金曜日 10時～16時、土曜 10時～14時 ※日曜日と祝日は休診

予約・問い合わせ 054-202-7031 ※診察を希望する場合は、まずお問い合わせください。