

DQ(Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction)

質問項目	はい	いいえ
1.あなたはインターネットに夢中になっていると感じていませんか？（たとえば、前回にネットをしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、など）		
2.あなたは、満足を与えるために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていませんか？		
3.あなたは、ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？		
4.ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？		
5.あなたは、使い初めに意図したよりも長い時間オンラインの状態ですみますか？		
6.あなたは、ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか？		
7.あなたは、ネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか？		
8.あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？		

5項目以上該当すれば「インターネット依存の疑い」があります。