

Kスケール

	質問項目	まったくあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	非常にあてはまる
1	インターネットの使用で、学校の成績や業務実績が落ちた。				
2	インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる。				
3	インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。				
4	“やめなくては”と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう。				
5	インターネットをしているために疲れて授業や業務時間に寝る。				
6	インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある。				
7	インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。				
8	インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。				
9	インターネットの使用時間をみずから調節することができる。				
10	疲れるくらいインターネットをすることはない。				
11	インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる。				
12	一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。				
13	インターネットをしたとしても、計画したことはきちんとおこなう。				
14	インターネットができなくても、不安ではない。				
15	インターネットの使用を減らさなければならないといつも考えている。				

1. 全くあてはまらない: 1点、あてはまらない: 2点、あてはまる: 3点、非常にあてはまる: 4点

2. ただし、項目番号9番、10番、13番、14番は、次のように逆に採点する

全くあてはまらない: 4点、あてはまらない: 3点、あてはまる: 2点、非常にあてはまる: 1点

結果診断

- 1.② A要因 (1、5、6、10、13番)
- 2.③ B要因 (3、8、11、14番)
- 3.④ C要因 (4、9、12、15番)

高リスク使用者

判定: 総得点が以下に該当するか、または、3つの要因別得点のすべてが以下に該当する場合

- 1.中高生
総得点 → 44点以上
要因別得点 → A要因 15点以上、B要因 13点以上、C要因 14点以上
- 2.小学生
総得点 → 42点以上
要因別得点 → A要因 14点以上、B要因 13点以上、C要因 13点以上

中リスク使用者

判定: 総得点または要因別得点のいずれかが以下に該当する場合

- 1.中高生
総得点 → 41点~43点
要因別得点 → A要因 14点以上、B要因 12点以上、C要因 12点以上
- 2.小学生
総得点 → 39点~41点以下
要因別得点 → A要因 13点以上、B要因 12点以上、C要因 12点以上

低リスク使用者

判定: 総得点および要因別得点のすべてが以下に該当する場合

- 1.中高生
総得点 → 40点以下
要因別得点 → A要因 13点以下、B要因 11点以下、C要因11点以下
- 2.小学生
総得点 → 38点以下
要因別得点 → A要因 12点以下、B要因 11点以下、C要因 11点以下