

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 すか？（たとえば、前回にネットで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すか？		
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。