

IGDT-10(インターネットゲーム障害テスト)

このアンケートで使われている「ゲーム」とは、オンライン、オフラインなどを含めたすべてのビデオゲームのことです。以下のそれぞれの質問が、過去12ヶ月間、どの程度、そしてどれくらい頻 繁に、あなたにあてはまるか選んでください。

質問項目	まったく なかった (0点)	ときどき あった (0点)	よく あった (1点)
1 ゲームをしていないときにどれくらい頻繁に、ゲームのことを空想したり、以前にしたゲームのことを考えたり、次にするゲームのことを思ったりすることがありましたか。			
2 ゲームが全くできなかつたり、いつもよりゲーム時間が短かったとき、どれくらい 頻繁にソワソワしたり、イライラしたり、不安になったり、悲しい気持ちになります か。			
3 過去12ヶ月間で、十分ゲームをしたと感じるために、もっと頻繁に、またはもっと 長い時間ゲームをする必要があると感じたことがありますか。			
4 過去12ヶ月間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまく行かなかったこと がありますか。			
5 過去12ヶ月間で、友人に会ったり、以前に楽しんでた趣味や遊びをすることよりも、ゲームの方を選んだことがありますか。			
6 何らかの問題が生じているにもかかわらず、長時間ゲームをしたことがあります か。問題とはたとえば、睡眠不足、学校での勉強や職場での仕事はかどらない、家族や友人と口論する、すべき大切なことをしなかった、などです。			
7 自分がどれくらいゲームをしていたかについて、家族、友人、または他の大切な 人にばれないようにしようしたり、ゲームについてそのような人たちに嘘をつい たことがありますか。			
8 嫌な気持ちを晴らすためゲームをしてことがありますか。嫌な気持とは、たとえ ば、無力に感じたり、罪の意識を感じたり、不安になったりすることです。			
9 ゲームのために大切な人間関係をあやうくしたり、失ったこと がありますか。			※
10 過去12ヶ月間で、ゲームのために学校での勉強や職場での仕 事がうまくできな かったことがありますか。			※

※質問9,10は同じ診断項目を二つに分けて聞いています。質問9または10のどちらか、または両方が「よくなった」場合に、1点となります。

【評価】5つ以上の診断項目が満たされる場合(5点以上)、DSM-5の「インターネットゲーム障害」とみなされます。