

やってみよう

1 あなたのこの1年の行動を振り返って9つの問いに対して0から2点で〇をつけて回答し、合計点数を出してみましょう。

質問項目		かいとう 回答	
		はい	いいえ
1	ゲームをやめなければいけない時に、ゲームをやめられないことがよくある。	1	0
2	ゲームをする前に予定していた時間よりゲームの時間がのびることがよくある。	1	0
3	ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切な活動に対する興味が非常に下がったことがよくある。	1	0
4	日々の生活で一番大切なのはゲームである。	1	0
5	ゲームのために、成績がとても下がった。	1	0
6	ゲームのために、昼夜逆転したり、またはその傾向が1年間で30日以上あった。	1	0
7	ゲームのために、学業に悪影響がでたりしてもゲームを続けた。	1	0
8	ゲームにより、睡眠障害(朝起きれない、眠れないなど)や憂うつ、不安などのこころの問題が起きていてもゲームを続けた。	1	0
9	平日、ゲームを1日にだいたい何時間しているか。	0：2時間未満 1：2時間以上6時間未満 2：6時間以上	

これだけで診断できるわけではありませんが、合計5点以上の場合は、ゲーム依存が疑われると言われています。

ごうけい てんすう
合計点数

しゅってん
出典：「ゲームズテスト(GAMES test)」(くり浜医療センター)を改編

2 おもったことや、感じたことなど、感想を書きましょう。



自分や周りの人のことで困っていたり、悩んでいることがあったら
一人で抱え込まず相談してください。依存症の相談機関一覧のページへ