

インターネット・ゲーム障害について気になる方はセルフチェックをしてみましょう。

- インターネットやゲームをしているとき、周りに注意されてもやめられないことがある。
- インターネットやゲームを中断したり、禁止されるといらいらしたり、怒ったりすることがある。
- 以前とくらべて、インターネットやゲームをする時間が増えた。
- インターネットやゲームをする時間を減らそうとしても、できないことがある。
- インターネットやゲームをしていないと、ゆううつになったり、勉強に集中できなくなることを分かっているにもかかわらず、インターネットやゲームをしている。
- インターネットやゲームよりも、面白いと思うもの、好きなものがない。
- ゆううつな気分や、いらいらした気分をなくすために、インターネットやゲームをしている。
- 勉強をすと言いながら、インターネットやゲームしていたり、長い時間インターネットやゲームをしていることを、かくそうとしたことがある。
- 他にやらなければならないことがあっても、インターネットやゲームをしてしまうことがある。

5つ以上当てはまり、ご心配のある方は、下記の電話窓口までご相談ください。

依存症相談ダイヤル 0669223475