スマートフォン依存スケール（短縮版）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 質問項目 |  | 全く違う | 違う | どちらかというと違う | どちらかというとその通り | その通り | 全くその通り |
| 1 | スマホ使用のため、予定していた仕事や勉強ができない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | スマホ使用のため、（クラスで）課題に取り組んだり、仕事や勉強をしている時に、集中できない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | スマホを使っていると、手首や首の後ろに痛みを感じる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | スマホがないと我慢できなくなると思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | スマホを手にしていないと、イライラしたり、怒りっぽくなる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | スマホを使っていない時でも、スマホのことを考えている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | スマホが毎日の生活にひどく悪影響を及ぼしていても、スマホを使い続けると思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | TwitterやFacebookで他の人とのやり取りを見逃さないために、スマホを絶えずチェックする | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | （使う前に）意図していたよりもスマホを長時間使ってしまう | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | 周りの人が、自分に対してスマホを使い過ぎていると言う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

出所）Kwon M et al. PLos ONE , 2013. 邦訳：久里浜医療センター