

# VI 「様式2」スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート

- ①インターネットに関する以下の質問にお答えください。  
 ②この場合、利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを含みます。  
 ③各質問の1～20について次の1から5の回答の中から、最もあてはまる番号を1つ選び、番号に「○」をしてください。  
 自分に関係のない質問であれば「全くない」を選んでください。

( )年( )組( )番 名前( )

	質 問 項 目	全くない	まれにある	時々ある	よくある	いつもある
①	気がつくど、思っていたより長い時間、ネット等を利用していることがある。	1	2	3	4	5
②	長い時間ネット等を利用していたために、家の手伝いや役割をおろそかにすることがある。	1	2	3	4	5
③	家族や友達と過ごすよりも、ネット等の利用を優先したいと思うことがある。	1	2	3	4	5
④	ネット等を介して、新しく知り合い(友人を含む)を作ることがある。	1	2	3	4	5
⑤	まわりの人から、ネット等の利用時間や回数について注意されたことがある。	1	2	3	4	5
⑥	ネット等をしている時間が長く、学校の成績に影響することがある。	1	2	3	4	5
⑦	ネット等への関わりが原因で、勉強の能率に悪影響が出ることがある。	1	2	3	4	5
⑧	他にやらなければならないことがあっても、まず先に、LINE(ライン)やTwitter(ツイッター)、Facebook(フェイスブック)、メールなどをチェックすることがある。	1	2	3	4	5
⑨	人に、ネット等で何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがある。	1	2	3	4	5
⑩	日々の生活の問題から気をそらすために、ネット等で時間を過ごすことがある。	1	2	3	4	5
⑪	気がつけば、また次のネット等の利用を、楽しみにしていることがある。	1	2	3	4	5
⑫	ネット等のない生活は、退屈で、むなしく、わびしいだろうと不安に思うことがある。	1	2	3	4	5
⑬	ネット等を利用している最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、言い返したりすることがある。	1	2	3	4	5
⑭	夜遅くまでネット等に関わるのが原因で、睡眠時間が短くなっている。	1	2	3	4	5
⑮	ネット等をしていないときでも、ネット等のことを考えてぼんやりしたり、ネット等をしているところを空想したりすることがある。	1	2	3	4	5
⑯	ネット等をしているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある。	1	2	3	4	5
⑰	ネット等をする時間や頻度を減らそうとしても、できないことがある。	1	2	3	4	5
⑱	ネット等をしている時間や回数を、人に隠そうとすることがある。	1	2	3	4	5
⑲	誰かと外出するより、ネット等を利用することを選ぶことがある。	1	2	3	4	5
⑳	ネット等をしている時は何ともないが、ネット等をしていない時はいらいらしたり、憂鬱な気持ちになったりする。	1	2	3	4	5

★あなたが寝る時間と起きる時間は何時頃ですか。

寝る時間は( )時頃  
 起きる時間は( )時頃

○をした数はいくつですか？

x 1	x 2	x 3	x 4	x 5

各項目の得点はいくつですか？

--	--	--	--	--

<言葉の説明>

まれにある: 今までに1～2回程度  
 時々ある: 3回以上数回

総得点はいくつですか？

--

点