

# 「様式1」スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート

- これは、あなたのインターネットへの依存傾向（はなれられない状態）を確かめるものです。
- まず、あなたがだいたい何時頃に寝て、何時頃に起きるかを記入した後、次の①～⑧の項目で、あなたの気持ちに当てはまるものに「○」をつけてください。
- 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つながっているものすべてを含みます。

( ) 年 ( ) 組 ( ) 番 名前 ( )

【あなたは普段、何時頃に寝て、何時頃に起きますか】

・寝る時間は ( ) 時頃 ・起きる時間は ( ) 時頃

	項 目	「○」欄
①	インターネットに夢中 <small>むちゆう</small> になっていると感じていますか？	
②	満足感 <small>まんぞくかん え</small> を得るために、インターネットを使う時間を長くしたいと感じていますか？	
③	インターネットの使用を制限 <small>せいげん</small> したり、時間を減らしたり、完全にやめようとして失敗したことがたびたびありましたか？	
④	インターネットの使用時間を短くしたりやめようとする、落ち着かなかつたり、不機嫌 <small>ふきげん</small> になったり、落ち込んだり、イライラしたりしますか？	
⑤	使い始めに思っていたよりも、長い時間、インターネットをつないだ状態でいますか？	
⑥	インターネットのために、大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台無 <small>だいな</small> しにしたり、危うくする <small>あや</small> ようなことがありましたか？	
⑦	インターネットへの熱中のしすぎを隠 <small>かく</small> すために、家族、先生やそのほかの人たちに嘘 <small>うそ</small> をついたことがありますか？	
⑧	自分にふりかかった問題から逃げるため、または絶望 <small>ぜつぼう</small> 、不安、落ち込みといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？	

あなたの「○」の数は

個