

「様式2」のチェックシートは、得点が高いほど、スマホ・ネットとの関係が強いこととなります。あなたの判定を見てみましょう！

つきあい方のレベル判定とコメント

得点	判定	コメント
20 ～39点	特に 問題なし	<p>○あなたは、平均的な使用をしています。ネットとの関係も強くありません。</p> <p>○特に、注意することはありませんが、日頃から、家の人と使い方について話し合い、今の状況が続くようルールを守った使用を心がけましょう。</p>
40 ～69点	注意	<p>○少し、気になる結果です。ネットとの関係が強くなりつつある状況です。</p> <p>○使用時間が長くないですか？夜の9時以降も自分の部屋でネットを使用していることが多くないですか？このままでは、学習や健康面に少しずつ影響がでてきます。</p> <p>○まず、使用時間、家庭でのルールを確認し、使用時間減少に取り組みましょう。</p> <p>○次に、今まで、ネットを使用していた時間に、運動や読書などの気分転換になるものを入れ、自分から生活リズムを正常に戻していきましょう。</p>
70 ～100点	依存状態	<p>○ネット使用があなたの生活に重大な問題をもたらしています。</p> <p>○ネットのことが気になり、イライラしたり、親にやめるように言われて、怒りが収まらなくなっていますか？また、食事もとらなくなったりしていませんか？ 睡眠は？ 学校に行くのが面倒になっていませんか？</p> <p>○上記のような状況がおこっているようなら、学校の先生や家の人に相談して、専門の病院の先生に相談にのってもらいましょう。</p> <p>早めの相談が一番の解決策です！！</p>

「ネットとのつきあい方について相談にのってくれる病院」

学校と保護者が連携を図りながら、対策を講じていく必要がありますが、対応方法が不明である場合や特に問題が深刻な場合等は、下記の相談機関を活用ください。

【岡山県精神科医療センター】

住所 岡山市北区鹿田本町3-16 (TEL:086-225-3833)

★予約受付時間 月～金曜日 8:30-17:15

★内容:ネット依存についての相談。医師の診察となります。

★料金:保険診療 本人が受診できない場合、実費で家族相談になります。