

わたしのネット依存傾向チェック

～ネット依存におちいりやすい落とし穴を見つけよう～

年 組 名前

質問ごとに、当てはまる気持ちの数字を□に記入しましょう。

1. 全くあてはまらない
2. あてはまらない
3. どちらとも言えない
4. あてはまる
5. とてもあてはまる

A-1 ネットがないことは考えられない

A-2 ネットをしないとイライラして気持ちが落ち着かない

B-1 つねにネット上のことが心配で気になる

B-2 ネットをしているといつもの自分と少し違う

C-1 ネットのせいで疲れて授業中に居眠りをする

C-2 ネットをしすぎて視力などに影響がでた

D-1 ネットを通してコミュニケーションができる

D-2 ネットではすぐに必要な情報が得られるので便利だ

E-1 ネットをしているときが一番ほっとする

E-2 ネットをするとストレスが全部解消されるように感じる

F-1 ネット上で友だちをつくったことがある

F-2 実生活で出会う人よりネット上で出会う人のほうが、
よりよく理解できる

G-1 ネットをすることで家族から文句を言われたことがある

G-2 思っていたより長くネットをしていることがある

※インターネットを「ネット」と略記

総合計

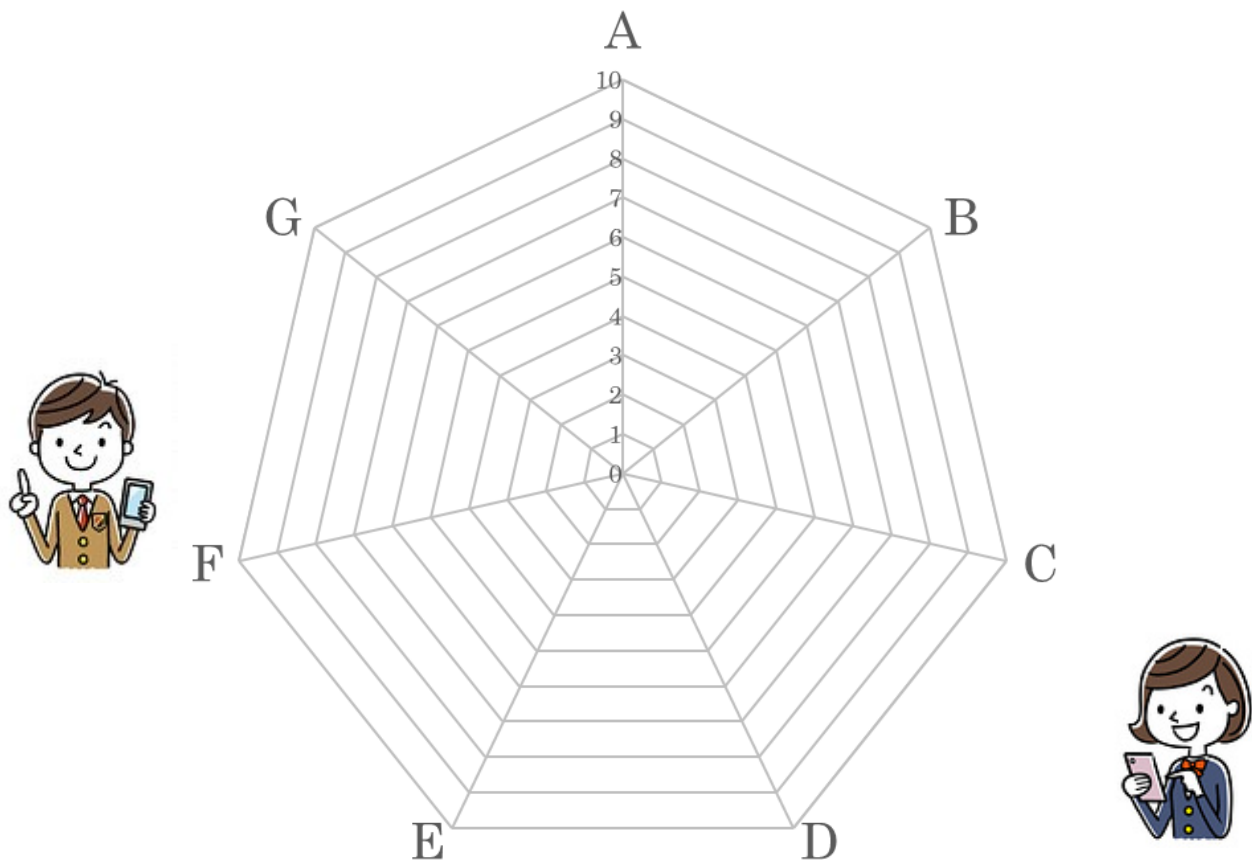
$$\begin{array}{ccccccc} \text{A} & \text{B} & \text{C} & \text{D} & \text{E} & \text{F} & \text{G} \\ \square & \square & \square & \square & \square & \square & \square \end{array} + \square + \square + \square + \square + \square + \square = \square$$

※総合計が50点以上の場合はネット依存傾向が強い要注意の人です。

- A=ネットを求める気持ちの強さ
- B=リアルとネットの区別のあいまいさ
- C=日常生活や身体への影響
- D=ネット空間への興味や肯定の強さ
- E=ネットで得られる気持ちの落ち着き
- F=リアルな人間関係への関心の薄さ
- G=多くの時間をネットに当てたい気持ちの強さ

A~Gの数字をグラフへ書き込みましょう、自分のどのような点がネット依存に近いかを確認できます。

ネット利用の現状



このチェックの点数が高いからといって、すぐに大きな問題が起こるわけではありませんが、日常生活に影響が出ていないかをチェックし、ネット利用の時間や生活習慣を見直すことが大切です。