

(小学校中学年・小学部中学年用)

スマートフォンを使うことやゲームをすることについて

() 年 () 組 () 番 名前 ()

スマートフォンを使うことについて

下の①と②の質問に答えることで、スマートフォン（以後、「スマホ」と略します。）を使いすぎているかどうかを簡単に調べることができます。

よく読んで、「はい」か「いいえ」の当てはまるほうに○を記入してください。

★当てはまるもの1つに○を記入してください。

() スマホを使ったことがない。 () 家族のスマホを使ったことがある。

() 自分のスマホを持っている。

*スマホを使ったことがない人は、次の2つの質問に答えなくてよいです。

	質 問	はい	いいえ
①	前もって決めていた時間よりもスマホを長い時間使ってしまうことがある。		
②	スマホを使う時間を短くすると、イライラしたり、おこりっぽくなる。		

ゲームをすることについて

下の①と②の質問に答えることで、ゲームをやりすぎているかどうかを簡単に調べることができます。

よく読んで、「はい」か「いいえ」の当てはまるほうに○を記入してください。

★平日にゲームをどれくらいしますか。 1日 () 時間 () 分

	質 問	はい	いいえ
①	ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまくいかなかったことがある。		
②	ゲームがまったくできなかったり、いつもよりゲームをする時間が短かったとき、ソワソワしたり、イライラしたりする。		

