

## スマートフォンの使用やゲームをすることについて

( ) 年 ( ) 組 ( ) 番 名前 ( )

### スマートフォンの使用について

下の①～⑤の質問に答えることで、みなさんがスマートフォン（以後、「スマホ」と略します。）を使いすぎているかどうかを簡易的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5つの質問に答えなくてよいです。

	質 問	はい	いいえ
①	スマホ使用のため、予定していた学習ができないことがある。		
②	スマホの使用時間を短くすると、イライラしたり、怒りっぽくなる。		
③	あらかじめ決めていた時間よりもスマホを長時間使ってしまうことがある。		
④	スマホを使っていると、手首や首のうしろに痛みを感じることもある。		
⑤	SNSで他の人とのやりとりを見逃さないために、スマホをたえずチェックしている。		

### ゲームをすることについて

下の①～⑤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易的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つたり、いつもよりゲーム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。		
③	嫌な気持ちをはらすためにゲームをしたことがある。		
④	ゲームが原因で目の疲れや頭に痛みを感じることもある。		
⑤	ゲームが原因で睡眠不足になったり、学校での学習がはかどらなかつたりする。		