

ネット依存症 チェックリスト

以下の、1～10の質問について、「ない」「あまりない」「時々ある」「よくある」を考え、下表の該当欄に○をつけ、合計点を出して下さい。

携帯利用に関して

1. 携帯のメールを何度もチェックする。
2. 毎日目的もないのにインターネットをしてしまう。
3. 携帯禁止と書いてあるところでも、携帯メールができないと我慢できない。
4. 掲示板に書き込む・書き込みの反応などが気になる。
5. ゲームやチャットに夢中になって夜更かしをしてしまう。

コンピュータ利用に関して

6. インターネットにつなぐ時間が最初に思っていたより長くなることがある。
7. 家族や友達と一緒にいるよりインターネットにつないでいる方が楽しいと感じる。
8. インターネットで何をしているか家族に聞かれても隠すことがある。
9. インターネットにつなぐことで、普段の生活のいやなことを忘れる。
10. インターネットにつなぐのを誰かにじゃまされるとひどく腹が立つことがある。

	ない (1 点)	あまりない(2 点)	時々ある(3 点)	よくある(4 点)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

合計点は

点

(ワークシート 2)

考察1

- どうしてこのようなことになったか？
 - ・
 - ・
 - ・
- A君にどのような変化が起こっているか？
 - ・
 - ・
 - ・

考察2

インターネット依存症にならないためには？

- ・
- ・
- ・

まとめ

--