

# 携帯電話やスマートフォン依存度チェックシート

医療をすすめるものではありません。自分の行動を振り返ったり、ご家族で話し合ったりする際の参考にしていただければと思います。

いつもある	よくある	ときどきある	まれにある	まったくない
5	4	3	2	1

□にチェックを入れてください。1つの質問に、2つ以上チェックをしないでください。

1 気がつくとおもっていたより、長い時間携帯電話やスマートフォンをしていることがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  まったくない

2 携帯電話やスマートフォンをする時間を増やすために、家のお手伝いなどをおろそかにすることがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  まったくない

3 家族や友達と過ごすよりも、携帯電話やスマートフォンをするを選ぶことがありますか

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  まったくない

4 携帯電話やスマートフォンで新しい仲間を作ることがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  まったくない

5 家族や友達などの周りの人から「携帯電話やスマートフォンをしている時間が長い」というような文句を、言われたことがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  まったくない

6 携帯電話やスマートフォンをしている時間が長くて、宿題ができなかったり、学校の勉強に集中できなかったり、影響が出ることがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  まったくない

7 まず先に、電子メールやLINEなどをチェックし、他にやらなければならないことを後でやるといったことがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  まったくない

8 携帯電話やスマートフォンをしたことで、宿題が進まなかったり、成績が落ちたりしたことがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  まったくない

9 家族や先生に、携帯電話やスマートフォンで何をしているのかを聞かれたときに、隠そうとしたこ

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  まったくない

10 学校や生活、友達のことなどの心配なことをわすれるために、携帯電話やスマートフォンをすることがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  まったくない

11 次に携帯電話やスマートフォンをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  まったくない

12 携帯電話やスマートフォンのない生活は、<sup>せいかつ</sup>退屈で、<sup>たいくつ</sup>つまらないものだろうと、<sup>ふあん</sup>不安に<sup>おも</sup>思うことがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  <sup>まった</sup>全くない

13 携帯電話やスマートフォンをしているときに、だれかにじゃまをされると、いらいらしたり、おこつたり、<sup>おおこえ</sup>大声を出したりすることがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  <sup>まった</sup>全くない

14 <sup>すいみんじかん</sup>睡眠時間を<sup>よるおそ</sup>けずって、夜遅くまで携帯電話やスマートフォンをすることがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  <sup>まった</sup>全くない

15 携帯電話やスマートフォンをしていないときでも、携帯電話やスマートフォンのことばかり<sup>かんが</sup>考えたり、携帯電話やスマートフォンしている<sup>すがた</sup>姿を<sup>すがた</sup>そうぞうしたりすることがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  <sup>まった</sup>全くない

16 携帯電話やスマートフォンをしているとき、「あと数分だけ」と言っている自分に<sup>き</sup>気がつくことがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  <sup>まった</sup>全くない

17 携帯電話やスマートフォンをする<sup>じかん</sup>時間を<sup>へ</sup>減らそうとしても、できないことがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  <sup>まった</sup>全くない

18 携帯電話やスマートフォンをしていた<sup>じかん</sup>時間の<sup>なが</sup>長さを、<sup>なが</sup>かくそうとすることがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  <sup>まった</sup>全くない

19 だれか<sup>で</sup>とが<sup>で</sup>出かけるより、携帯電話やスマートフォンをする<sup>えら</sup>ことを<sup>えら</sup>選ぶことがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  <sup>まった</sup>全くない

20 携帯電話やスマートフォンをしていないと、ゆううつになったり、いらいらしたりしても、もう一度<sup>いちど</sup>やろうとすると<sup>いや</sup>嫌な<sup>きもち</sup>気持ちが<sup>き</sup>消えてしまうことがありますか。

いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  <sup>まった</sup>全くない

<sup>とくてん</sup>得点が高いほど<sup>いぞん</sup>依存の<sup>どあ</sup>度合いが<sup>つよ</sup>強いこととなります。

※【20～39点】<sup>てん</sup>平均的な<sup>へいきんてき</sup>携帯電話やスマートフォン・ユーザーです。

※【40～69点】<sup>てん</sup>携帯電話やスマートフォンの<sup>いぞんど</sup>依存度が<sup>たか</sup>やや高いです。携帯電話やスマートフォンがあなたの生活に与えている<sup>せいかつ</sup>影響<sup>あ</sup>について、よく<sup>えいきょう</sup>考えて<sup>かんが</sup>みてください。

※【70～100点】<sup>てん</sup>携帯電話やスマートフォンの<sup>いぞんど</sup>依存度が<sup>たか</sup>高いです。ご<sup>かぞく</sup>家族でよく<sup>はな</sup>話し合<sup>あ</sup>いましょう。

あ  
な  
た  
の  
得  
点

久里浜医療センターホームページに掲載しているインターネット依存度テストを、携帯電話やスマートフォンに置き換え、さらに、児童・生徒向けの表現に変えております。使用及び改編の承諾を得ております。