インターネット（ネット）に関する質問

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（中学生、高校生用）

　　年　　氏名

☆①～⑳の質問（インターネットを利用してあてはまること）について、１（まったくない）～５（いつもある）の５段階であてはまるところに○をつけてください

５：いつもある　４：よくある　３：ときどきある　２：めったにない　１：まったくない

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ①気がつくと、思っていたよりも長い時間ネットを利用していることがある。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ②ネットを長く利用していたために、家庭での役割や家事（手伝いなど）をしないことがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ③家族や友達とすごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ④ネットで新しく知り合いを作ることがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑤周りの人から、ネットを利用する時間や回数について注意されたことがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑥ネットを利用している時間が長くて、学校の成績が下がっている。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑦ネットが原因で勉強の能率に悪影響が出ることがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑧他にやらなければならないことがあっても、まず先にメールやLINE、ツイッターなどをチェックすることがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑨ネットで何をしているか聞かれたとき、いいわけをしたり、かくそうとしたりすることがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑩いろいろな問題から気をそらすために、ネットで時間を過ごすことがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑪気がつけば、また次のネット利用を楽しみにしていることがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑫ネットのない生活は、退屈で、さびしいだろうと不安に思うことがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑬ネットを利用しているときに誰かにじゃまをされると、イライラしたり、怒ったり、言い返したりすることがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑭夜遅くまでネットを利用することが原因で、睡眠時間が短くなっている。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑮ネットを利用していないときでも、ネットのことを考えてぼんやりしたり、ネットを利用しているところを空想したりすることがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑯ネットを利用しながら、「あと少しだけ」と自分で言い訳をしていることがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑰ネットを利用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑱ネットを利用している時間や回数を、人にかくそうとすることがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑲誰かと外出するより、ネットを利用することを選ぶことがある。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| ⑳ネットを利用している時は何ともないが、ネットをしていない時はイライラしたり、落ち込んだりする。 | ５ | ４ | ３ | ２ | １ |
| 合計 | 　　　　　　　　点 |