

長いお休み中、インターネット使い過ぎていませんか？

インターネットを使いすぎていないか、チェックしてみましょう！

次の質問の中で、あなたに当てはまるものはいくつありますか？



※インターネットで利用する機器には、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用する機器のすべてが含まれます。

番号	質 問	チェック
①	あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？（たとえば、前回にインターネットでしたことを考えたり、次回インターネットをすることを待ち望んでいたり、など）	
②	あなたは、満足をえるために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？	
③	あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことが たびたびありましたか？	
④	インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じましたか？	
⑤	あなたは、使いはじめに意図した（※）よりも長い時間インターネットを接続した状態でいますか？ ※「意図した」＝「考えた」	
⑥	あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか？	
⑦	あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか？	
⑧	あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった いやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？	

（この問題は、厚生労働省研究班が全国調査を行ったときの調査票をもとに作成しています。）

チェックの数が0～2個 （適応使用者）	チェックの数が3～4個 （不適応使用者）	チェックの数が5個以上 （病的使用者）
問題ありません。今の使い方を続けてください。	あなたは少しインターネットを使い過ぎています。注意しましょう。	あなたはインターネットを使い過ぎです。「インターネット依存」が疑われます。
親子で話し合って、インターネットの使い方を見直してみましょう。		

<参考> 「チェックが5個以上」の人の割合

学年	全国（2017年度）	静岡県（2019年度）
中学1年生	10.0%	6.4%
高校1年生	16.1%	13.8%



静岡県のケータイ・スマホ
ルールを学んでみよう！！

