

インターネット(ネット)依存傾向の評価のための質問用紙

(中学生、高校生用)

年 組
年 組
年 組
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(ない)～4(よくある)の4段階であてはまるところに○をつけてください

4:よくある 3:ときどきある 2:めったにない 1:ない

	中学1年生・高校1年生					中学2年生・高校2年生					中学3年生・高校3年生				
①気がつくど、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	5	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
③家族や友達と過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある。	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	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	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	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、まず先にメッセージや通知、SNSなどをチェックすることがある。	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
⑨ネットで何をしているか聞かれたとき、言い訳をしたり、かくそうしたりすることがある。	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	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	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
合計	点					点					点				

インターネット依存傾向	合計得点	中1 高1	中2 高2	中3 高3	合計
低	20～54点				
中	55～64点				
高	65～69点				
きわめて高	70点以上				

自分の結果を受けて
(1年目)

前回の結果と比較して
(2年目)

3年間を振り返って
(3年目)