

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

(小学校4、5、6年生用)

年 組 年 組 年 組 氏名

☆①～⑭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

	4年生				5年生				6年生			
①気がつく、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。	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
②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。	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
③家の人から、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。	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
④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。	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
⑤ネットが原因で勉強をだらだらやってしまう。	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
⑥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、かくそうしたりすることがある。	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
⑦いやなことを忘れるために、ネットを利用することがある。	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
⑧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。	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
⑨夜おそくまでネットを利用することで、睡眠時間が短くなっている。	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
⑩ネットを利用しながら、「あと少しだけ」と自分でいいわけをしていることがある。	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
⑪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。	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
⑫ネットを利用している時間や回数を、家族や友達にかくそうとすることがある。	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
⑬だれかと遊ぶより、ネットを利用することを選ぶことがある。	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
⑭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。	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
合計	点				点				点			

インターネット依存傾向	合計得点	小4	小5	小6	合計
低	14～31点				
中	32～40点				
高	41～45点				
きわめて高	46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)