

1 学期

(記入日： 月 日)

テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォン・タブレット等メディア機器の使用について最近の様子を振り返りましょう。以下の質問で、当てはまる番号に○をつけてください。



(1) メディア機器を使うことはありますか？

- ① 自分専用の物を使っている ② 家族の物を使っている ③ 使うことはない

(2) ①、②と答えた人のみ答えてください。何の目的で使用していますか？(複数回答可)

- ① 勉強 ② 友達との連絡(電話、LINE等) ③ ゲーム ④ You tube等の動画視聴
⑤ SNS ⑥ その他()

(3) 1日の中で、メディア機器(スマートフォン・タブレット・テレビを含む)を使用する時間はどれくらいですか？

平日 ① 1時間未満 ② 1時間以上2時間未満 ③ 2時間以上3時間未満 ④ 3時間以上

休日 ① 1時間未満 ② 1時間以上3時間未満 ③ 3時間以上5時間未満 ④ 5時間以上

あなたの今のスクリーンタイムチェックをしてみましょう。

以下の質問で、当てはまるところに○をつけ、数字の合計点数を出しましょう。

質問項目(10項目)	全くあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	非常にあてはまる
1 メディア機器を使っていることで、テストの点数や通知表の評定が下がった。	0	1	2	3
2 メディア機器を使っている間は、心や体がイキイキしている。	0	1	2	3
3 メディア機器が使えないと、いろいろなことが気になって、今やるべきことに集中できない。	0	1	2	3
4 「もうやめないと…」と思いながらも、メディア機器の使用を続けてしまう。	0	1	2	3
5 メディア機器を使っているために睡眠時間が減り、授業中に眠くなってしまう。	0	1	2	3
6 メディア機器を使っていることで、やろうとしていた計画が思い通りにできなかったことがある。	0	1	2	3
7 メディア機器を使っているとき、自分の思い通りにいかないときがある。	0	1	2	3
8 疲れて何もやる気がおきなくなるほど、メディア機器を使うことがある。	0	1	2	3
9 いったんメディア機器を使い始めると、最初に予定していた時間よりも長く続けてしまう。	0	1	2	3
10 「メディア機器の使用時間を減らさないといけない」と考えることがよくある。	0	1	2	3

22点以上 … 今こそメディア機器との付き合い方を見直すとき！！
19～21点 … 油断するとメディア機器に振り回されてしまうかも！？
18点以下 … その調子でメディア機器と上手に付き合っていこう！！

合計

点

★チェックをして、思ったことを書きましょう！

テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォン・タブレット等メディア機器の使用について最近の様子を振り返りましょう。以下の質問で、当てはまる番号に○をつけてください。



(1) メディア機器を使うことはありますか？

- ① 自分専用の物を使っている ② 家族の物を使っている ③ 使うことはない

(2) ①、②と答えた人のみ答えてください。何の目的で使用していますか？(複数回答可)

- ① 勉強 ② 友達との連絡(電話、LINE等) ③ ゲーム ④ You tube等の動画視聴
⑤ SNS ⑥ その他()

(3) 1日の中で、メディア機器(スマートフォン・タブレット・テレビを含む)を使用する時間はどれくらいですか？

- 平日** ① 1時間未満 ② 1時間以上2時間未満 ③ 2時間以上3時間未満 ④ 3時間以上

- 休日** ① 1時間未満 ② 1時間以上3時間未満 ③ 3時間以上5時間未満 ④ 5時間以上

あなたの今のスクリーンタイムチェックをしてみましょう。

以下の質問で、当てはまるところに○をつけ、数字の合計点数を出しましょう。

質問項目(10項目)	全くあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	非常にあてはまる
1 メディア機器を使っていることで、テストの点数や通知表の評定が下がった。	0	1	2	3
2 メディア機器を使っている間は、心や体がイキイキしている。	0	1	2	3
3 メディア機器が使えないと、いろいろなことが気になって、今やるべきことに集中できない。	0	1	2	3
4 「もうやめないと…」と思いながらも、メディア機器の使用を続けてしまう。	0	1	2	3
5 メディア機器を使っているために睡眠時間が減り、授業中に眠くなってしまう。	0	1	2	3
6 メディア機器を使っていることで、やろうとしていた計画が思い通りにできなかったことがある。	0	1	2	3
7 メディア機器を使っているとき、自分の思い通りにいかないとイライラしてくる。	0	1	2	3
8 疲れて何もやる気がおきなくなるほど、メディア機器を使うことがある。	0	1	2	3
9 いったんメディア機器を使い始めると、最初に予定していた時間よりも長く続けてしまう。	0	1	2	3
10 「メディア機器の使用時間を減らさないといけない」と考えることがよくある。	0	1	2	3

- 22点以上 … 今こそメディア機器との付き合い方を見直すとき！！
19～21点 … 油断するとメディア機器に振り回されてしまうかも！？
18点以下 … その調子でメディア機器と上手に付き合っていこう！！

合計

点

★チェックをして、思ったことを書きましょう！