



今年度も、この「たかきっ子いきいき通信」では、いきいき大作戦の結果や、みなさんがいきいき元気になるような内容をお知らせしていきたいとおもいます！第1号の今回は、メディアへの依存度が分かるチェックリストです。ぜひ、おうちの人と一緒にやってみてくださいね。

あなたは大丈夫？

ゲーム依存度チェックリスト



★ 以下の1～8の質問について、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけてください。

1 あなたは、自分がインターネット（パソコン、携帯電話、スマホ等を通して使うインターネットサービスで、ゲームを含む）に心をうばわれていると感じていますか。たとえば、前回ネット（ゲーム）でしたことを考えたり、次回ネット（ゲーム）をすることを待ち望んでいたり、などです。	はい	いいえ
2 ネット（ゲーム）を使っている時間をだんだん長くしていかないと、満足できなくなってきていると感じていますか。	はい	いいえ
3 ネット（ゲーム）の使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたけれども、うまくいかなかったことが何度もありましたか。	はい	いいえ
4 ネット（ゲーム）の使用を制限したり、完全にやめようとしたりすると、落ち着かなくなったり、機嫌が悪くなったり、気持ちが沈んだり、またはイライラしたりしますか。	はい	いいえ
5 使いはじめに考えていたよりも、長い時間オンラインの状態ですごしてしまいませんか。	はい	いいえ
6 ネット（ゲーム）のために、大切な人間関係、仕事、勉強や出世の機会を失いそうになったことがありますか。	はい	いいえ
7 ネット（ゲーム）への熱中しすぎを隠すために、家族やほかの人たちに対して、嘘をついたことがありますか。	はい	いいえ
8 問題から逃れるため、または、いやな気分（無気力・罪悪感・不安・落ち込みなど）から解放される方法としてネット（ゲーム）を使いますか。	はい	いいえ

評価：5問以上「はい」の場合、「インターネット・ゲーム依存」の疑いがあります。使い方にご注意しましょう！



【参考】アメリカの心理学者キンバリー・ヤング博士「診断質問票」
国立病院機構・久里浜医療センター（日本語訳）

スマホの約束。なぜあるの？

スマホを使うときには、私たちの健康を守るための約束がいくつかあります。その約束はなぜあるのか考えてみましょう。

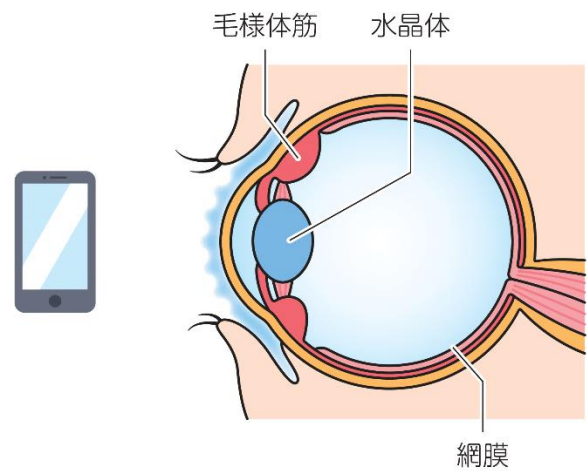
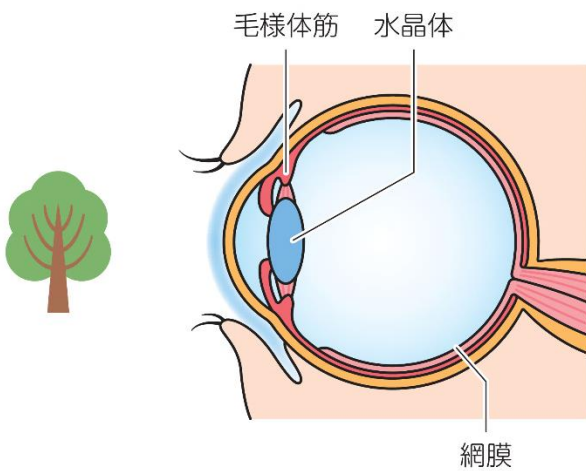
まずイラストの違いを見つけてください。違いがわかったら、「約束の理由」を想像してみましょう

約束 1

長時間、ずーっと使い続けるのをやめよう

目とスマホ

ヒント ちがうところはどこ？ 「スマホ」と「木」以外に**3つ**見つけよう

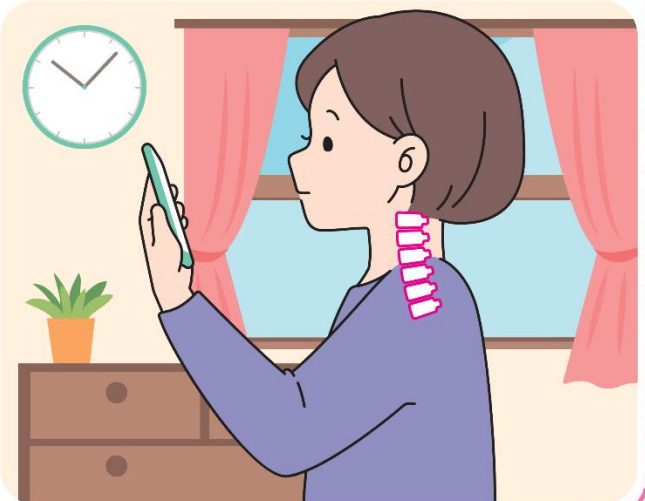


約束 2

使うときは正しい姿勢で

姿勢とスマホ

ヒント ちがうところはどこ？ **2つ**見つけよう



こたえは保健室前に貼っています