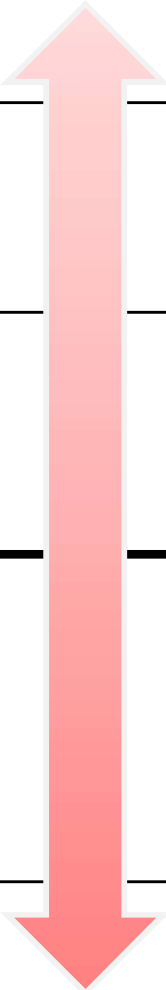


「様式1」のチェックシートは、あなたのインターネットやスマートフォン等への依存傾向（はなれられない状態）を確認するためのテストです。「○」の数からあなたの依存傾向を見てみましょう！

つきあい方のレベル

「○」の数	依存傾向	コメント
「0」 個	 低い	○ 現時点でインターネットやスマホに依存していません。 これからも、今のまま正しいインターネットの使い方を続けていきましょう。
「1～2」 個		○ 今のところ問題ありませんが、長い時間の使用を続けると、やめたくてもやめられなくなるかもしれません。注意してください。
「3～4」 個		○ ネット依存に近づいています。このままでは、危険です。家の人とルールの再確認をしましょう。何曜日は使わないなどルールを決めて、ネットやスマホが気にならないような工夫をしましょう。
「5～7」 個		○ ネットへの依存度が高い状態です。今の使い方をこのまま続けると、ネットから離れられなくなります。 依存状態が深刻にならないうちに、学校の先生や家の人としっかり相談をしましょう！ まず、使用時間を減らし運動や読書で気分転換をしましょう！
「8」 個		○ ネットへの依存度がかなり高まっています。 ネットの話題やゲームのことが気になり、勉強や運動、睡眠、食事などがおろそかになっていませんか？ 学校の先生や家の人と相談して、病院での診察をすすめます。

* 5個以上になった場合は、「様式2」を実施してみましょう。