

インターネットとのつきあい方をふりかえろう！

年 組 番 名前

インターネットとのつきあい方をふりかえってみましょう。
それぞれの質問に対してあてはまる数字に○をつけてください。

		あてはまる まったく	あてはまらない	あてはまる	あてはまる 非常に
1	インターネットの使用で、学校の成績が落ちた	1	2	3	4
2	インターネットをしている間は、よりいきいきとしてくる	1	2	3	4
3	インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない	1	2	3	4
4	「やめなくては」と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう	1	2	3	4
5	インターネットをしているために疲れて授業中に寝る	1	2	3	4
6	インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある	1	2	3	4
7	インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する	1	2	3	4
8	インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる	1	2	3	4
9	インターネットの使用時間を自分で調節することができる	4	3	2	1
10	疲れるくらいインターネットをすることはしない	4	3	2	1
11	インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる	1	2	3	4
12	一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう	1	2	3	4
13	インターネットをしたとしても、計画したことはきちんと行う	4	3	2	1
14	インターネットができなくても、不安ではない	4	3	2	1
15	インターネットの使用を減らさなければならないとも考えている	1	2	3	4

「色とりどりの心を目ざそう」 パート2

質問番号	区分			
	A	B	C	その他
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
合計点				

A B C その他

<やり方>

- ・パート1で○をつけた数字を、パート2の□に書き込みましょう。(パート1の質問番号と同じ質問番号のらんに書きいれます)
- ・区分A・B・C・その他の□に入った数字をたてに合計して、下の合計のらんに記入します。
- ・区分A・B・C・その他の合計点をよこに合計して、右の合計のらんに記入します。



全ての合計点 = A + B + C + その他