

【スマホの依存度を調べるテスト】

それぞれの質問に、1 (まったくない) 2 (まれにある) 3 (ときどきある) 4 (よくある) 5 (いつもある) の5段階で回答します。

	評点
1. 気がつくとき、思っていたより長い時間ネットをしていることがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
2. ネットを長く利用していたために、家庭での役割や家事（炊事、掃除、洗濯など）をおろそかにすることがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
3. 家族や友達と過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
4. ネットで新しく知り合いをつくることがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
5. 周りの人から、ネットを利用する時間や回数について文句をいわれたことがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
6. ネットをしている時間が長くて、学校の成績が下がっている。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
7. ネットが原因で、勉強の能率に悪影響が出ることがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
8. 他にやらなければならないことがあっても、まず先にソーシャルメディア（LINE、Facebook など）やメールをチェックすることがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
9. 人にネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
10. 日々の生活の問題から気をそらすために、ネットで時間を過ごすことがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
11. 気がつけば、また次のネット利用を楽しみにしていることがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
12. ネットのない生活は、退屈で、むなしく、わびしいだろうと不安に思うことがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
13. ネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、いい返したりすることがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
14. 夜遅くまでネットをすることが原因で、睡眠時間が短くなっている。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
15. ネットをしていないときでも、ネットのことを考えてぼんやりしたり、ネットをしているところを空想したりすることがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
16. ネットをしているとき「あと数分だけ」と自分でいい訳していることがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
17. ネットをする時間や頻度を減らそうとしても、できないことがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
18. ネットをしている時間や回数を、人に隠そうとすることがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
19. 誰かと外出するより、ネットを利用することを選ぶことがある。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
20. ネットをしている時はなんともないが、ネットをしていない時はイライラしたり、憂鬱な気持ちになったりする。	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>

※合計得点による判定は ●70 点以上 (スマホ依存傾向 高い)
●40～69 点 (スマホ依存傾向 中) ●20～39 点 (スマホ依存傾向 低い)

評点を合算	<input type="text"/>
-------	----------------------