

スマートフォンをつかうことやゲームをすることについて

( ) ねん ( ) くみ ( ) ばん なまえ ( )

スマートフォンをつかうことについて

したの①と②のしつもんにごたえることで、みなさんがスマートフォン(つぎからは「スマホ」といいます。)をつかいすぎているかどうかをかんたんにしらべることができます。

よくよんで、「はい」か「いいえ」のあてはまるほうに○をつけましょう。

★あてはまるもの1つに○をつけましょう。

( ) スマホをつかったことがない。

( ) いえのひとのスマホをつかったことがある。

( ) じぶんのスマホをもっている。

\*スマホをつかったことがないひとはつぎの2つのしつもんにごたえなくてよいです。



	しつもん	はい	いいえ
①	まえもってきめていたじかんよりもスマホをながいじかん、つかってしまふことがある。		
②	スマホをつかうじかんをみじかくすると、いらいらしたり、おこりっぽくなる。		

ゲームをすることについて

したの①と②のしつもんにごたえることで、ゲームをやりにすぎているかどうかをかんたんにしらべることができます。

よくよんで、「はい」か「いいえ」のあてはまるほうに○をつけましょう。

★へいじつにゲームをどれくらいしますか。

1にち( )じかん( )ふん

	しつもん	はい	いいえ
①	ゲームをするじかんをへらそうとしたが、うまういかなかつたことがある。		
②	ゲームがまったくできなかつたり、いつもよりゲームをするじかんがみじかかつたとき、そわそわしたり、いらいらしたりする。		