

## ワークシート2

### インターネットやケータイに頼りすぎていませんか？

あてはまるものをチェックしてみましょう。

#### 次のようなことがありますか？

##### 使う時間や使い方について

いつも携帯電話の電池がなくならないかどうか心配でたまらない。  
携帯電話を忘れた日は、不安な気持ちがいっぱい授業に集中できない。  
よく見るサイトを家でチェックしないと一日が終わらないような気がする。  
ネットゲームをずっとやっていて、夜ふかしをしたり、朝起きられなくなったりすることがある。  
休みの日は一日中、パソコンや携帯電話、テレビゲームをやっていることがある。  
チャットや掲示板、メールの書き込みで時間を忘れて、ふと気付くと何時間もたっていることがある。  
家庭学習をしようと思っても、インターネットや携帯電話、テレビゲームをついついやってしまうことがある。

##### 人とのコミュニケーションについて

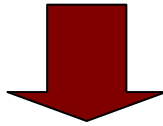
メールの返事が来ないと不安になったり、腹が立つ。  
いつも見ている Web ページの更新(こうしん)が遅いと腹が立ってくることがある。  
メールを入力している途中で誰かからメールが届くと腹が立つ。  
迷惑メールが多すぎて、そういうメールを送信する人が許せない。  
メールやインターネットをやっていない友達や大人は、「信じられない」と思う。  
ネットゲームなどで負けると、悔しい気持ちやイライラした気持ちになり、家族や友達に会っても、その感情のまま接してしまうことがある。また、その気持ちを掲示板などに書き込んでしまうことがある。  
インターネットやメールをしているときに家族や友達に声をかけられると、邪魔(じゃま)された感じがしてカッとなったり、イライラしたりする。  
出会い系サイトやメールだけで知っている友達が5人以上いる。  
友達と会って話すより、メールやチャット、掲示板のほうが自分の気持ちを正直に伝えられる。  
メールが来ると返事を書かなければいけない感じがして、夜ふかししたり、眠れなくなったりすることがある。  
携帯電話やインターネットの使い方について家族や友達にうそを言ったことがある。

### インターネットや携帯電話を使うようになってから日常生活では次のようなことが

#### ありますか？

イライラして落ち着かないことが多い。  
学校に行くのが面倒(めんどろ)だと思ふことが多い。  
さみしいと感じることが多くなった。  
家族や友達などとうまくいっていない。  
人をいじめたり、攻撃したりしたくなることがある。  
身体が疲れやすいと感じる。  
友達や家族と話をするのがわずらわしいと思ふことがある。  
食欲がない。  
目が痛かったり、かすむことがある。  
学校の授業に集中できなかつたり、居眠りしていることがある。  
朝起きられなくなった。

## インターネットや携帯電話の使いすぎや、頼りすぎに要注意



人と直接話をしたり、意見を交わしたりすることが面倒になって、普段の生活の中でのコミュニケーションがうまくできなくなるおそれがあります。

学習への意欲や集中力がなくなり、学業がおろそかになるおそれがあります。

**健康や安全を考えた使い方を見直してみましょう。**

コンピュータや携帯電話を扱う時間を短くしましょう。(1日2時間以下に)

長時間使う場合は、途中で休憩をとりましょう。(1時間に15分休憩)

人に直接会って、コミュニケーションを取る場を持ちましょう。

運動をしたり、自然・音楽などに接する時間をとったり、リラックスできる時間をつくりましょう。

自分でやろうと思ってもできないときは、先生や家族に相談しましょう。

また、専門の相談機関に相談しましょう。

**今日から自分が心がけたいことをまとめておきましょう。**