

# 4～6年用 アウトメディア通信



令和4年3月4日  
島原市立第四小学校  
文責 溝田

## 子どもたちの様子をチェックしてみましょう ～「メディア依存チェックシート」～



子どもや若者がメディア・ネット依存に陥る場合、必ず何らかの予兆が日常生活に現れます。普段からの予防・チェックがとても重要です。

昨年度末もこのチェックシートを通信に載せてお知らせをしました。年に1回は、チェックシートを使って、子どもたちの現状を把握し、メディアとのつき合い方をご家庭で振り返っていただければと思います。

\*なお、チェックシートの結果は医学的診断につながるものではなく、一つの目安としてご理解ください。  
\*チェックの結果、心配な点などがありましたら、養護教諭 溝田の方にご相談ください。

### C. 青少年（10歳以上）メディア依存 観察者チェックシート

No.	質問項目	全く そうでない	やや そうでない	やや そうである	とても そうである
1	ゲーム・ネット・ケータイの使用によって家族とトラブルが起きる。	1	2	3	4
2	普段と異なり、ゲーム・ネット・ケータイを使用している間だけ、言いたいことが言えて自信があるように見える	1	2	3	4
3	ゲーム・ネット・ケータイにハマってから暴力的（言語的・身体的）になった。	1	2	3	4
4	1日に4時間以上動きもせず同じ場所で（または目を離さず持ち歩いて）ずっとゲーム・ネット・ケータイを使用する。	1	2	3	4
5	食事や休憩なしでトイレにもいかず（または持ち込んで）ゲーム・ネット・ケータイをする。	1	2	3	4
6	ゲーム・ネット・ケータイ使用によりまわりの人たちの目線や反応に無関心になった。	1	2	3	4
7	ゲーム・ネット・ケータイを使用している間に声をかけると怒ったりイライラしたりする。	1	2	3	4
8	1日以上徹夜でゲーム・ネット・ケータイをする。	1	2	3	4
9	ゲーム・ネット・ケータイ使用によって学校の成績が落ちた。	1	2	3	4
10	ゲーム・ネット・ケータイをやめさせようとする人が変わったように暴力的な言葉や行動になる。	1	2	3	4
11	ゲーム・ネット・ケータイの時間制限を約束するが守れない。	1	2	3	4
12	ゲーム・ネット・ケータイ使用で疲れるため、授業時間に眠ってしまうことがある（または眠ってしまうらしい）。	1	2	3	4
13	ゲーム・ネット・ケータイをしないときは、ほかのことに集中できず不安に見える。	1	2	3	4
14	ゲーム・ネット・ケータイの使用時間が段々長くなる。	1	2	3	4
15	ゲーム・ネット・ケータイ使用により約束を守らず、うそをよくつく。	1	2	3	4

**\*日頃子どもたちの様子を観察されている方がチェックしてください。**

①左記の質問項目を読み、  
・「全くそうでない」：「1」  
・「ややそうでない」：「2」  
・「ややそうである」：「3」  
・「とてもそうである」：「4」  
に○をつけてください。



②チェックが終わったら、  
右の採点シートに指示に従って採点記入をしていきます。



## <採点シート 10歳以上>

No.	全体	a	b	c
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
合計				

## <記入方法>

### ① 全体列の記入

採点シートの「全体列」に、各項目の点数を記入。

### ② a列の記入

採点シートの「a列の白抜き枠」に全体列の**No.1・No.5・No.9・No.12・No.15**の点数を書き写す。

### ③ b列の記入

採点シートの「b列の白抜き枠」に全体列の**No.3・No.7・No.10・No.13**の点数を書く。

### ④ c列の記入

採点シートの「c列の白抜き枠」に全体列の**No.4・No.8・No.11・No.14**の点数を書く。

### ⑤ 合計計算

「全体列」「a列」「b列」「c列」の点数をそれぞれ**合計欄**に記入。

### ⑥ 合計点数を「評価点数」と比較

合計点数が評価点以上の項目（高危険群と要注意群）に○をつける。

## ⑦ 評価点数の判定

		全体	a	b	c
評価 中学生	高危険群	35以上	14以上	12以上	11以上
	要注意群	32以上	13以上	11以上	10以上
評価 小学生	高危険群	30以上	14以上	12以上	11以上
	要注意群	28以上	13以上	11以上	10以上
判定基準			判定		
群の欄 高危険	「全体欄」に○がつく		高危険群		
	a、b、c 3つの欄に○がつく				
群の欄 要注意	「全体欄」、「a」、「b」、「c」のどれかに○が付く		要注意群		

\*どれも○がついていなければ、「危険」というほど依存度は高くない「一般群」。