



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、保護者の方が、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。

B. 幼児・児童期（3～9歳）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	食事や休憩なしでトイレも行かずにゲーム・ネット・スマホ・タブレットをする。	1	2	3	4
2	ゲーム・ネット・スマホ・タブレットを途中でやめさせると、またしたいとぐずることが多い。	1	2	3	4
3	ゲーム・ネット・スマホ・タブレットを使えないときは落ち着きがなくなる。	1	2	3	4
4	ゲーム・ネット・スマホ・タブレットを使っている間だけ、興味しんしんでイキイキして見える。	1	2	3	4
5	ゲーム・ネット・スマホ・タブレットをしないときは、ほかのことに集中できず不安に見える。	1	2	3	4
6	ほかにしなければならぬことがあるときも、ゲーム・ネット・スマホ・タブレットをし続ける。	1	2	3	4
7	ゲーム・ネット・スマホ・タブレットをしないときは退屈そうである。	1	2	3	4
8	ゲーム・ネット・スマホ・タブレットをしている時間が最も落ち着いて見える。	1	2	3	4
9	ゲーム・ネット・スマホ・タブレットを使い過ぎることによって勉強や活動に集中できず、注意散漫な態度を見せる。	1	2	3	4
10	ゲーム・ネット・スマホ・タブレットの画像で血まみれのシーンが出てても平気に見える。	1	2	3	4
11	ゲーム・ネット・スマホ・タブレットを使い過ぎることによって生活が不規則になっている。	1	2	3	4
12	ゲーム・ネット・スマホ・タブレットの使い方に関する約束をしてもたいていは守れない。	1	2	3	4
13	ゲーム・ネット・スマホ・タブレットを長時間使うようになって、体型が変わったように感じる。	1	2	3	4
14	ゲーム・ネット・スマホ・タブレットをやめさせると怒り出すかイライラする。	1	2	3	4
15	ゲーム・ネット・スマホ・タブレットを使う時間を守ることができない。	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。



<採点シート幼児・児童期用>

<記入方法>

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

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.6・No.9・No.11・No.13**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.5・No.7・No.14**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.2・No.10・No.12・No.15**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 幼児・児童期	高危険群	44以上	14以上	12以上	14以上
	要注意群	40以上	13以上	11以上	13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」。