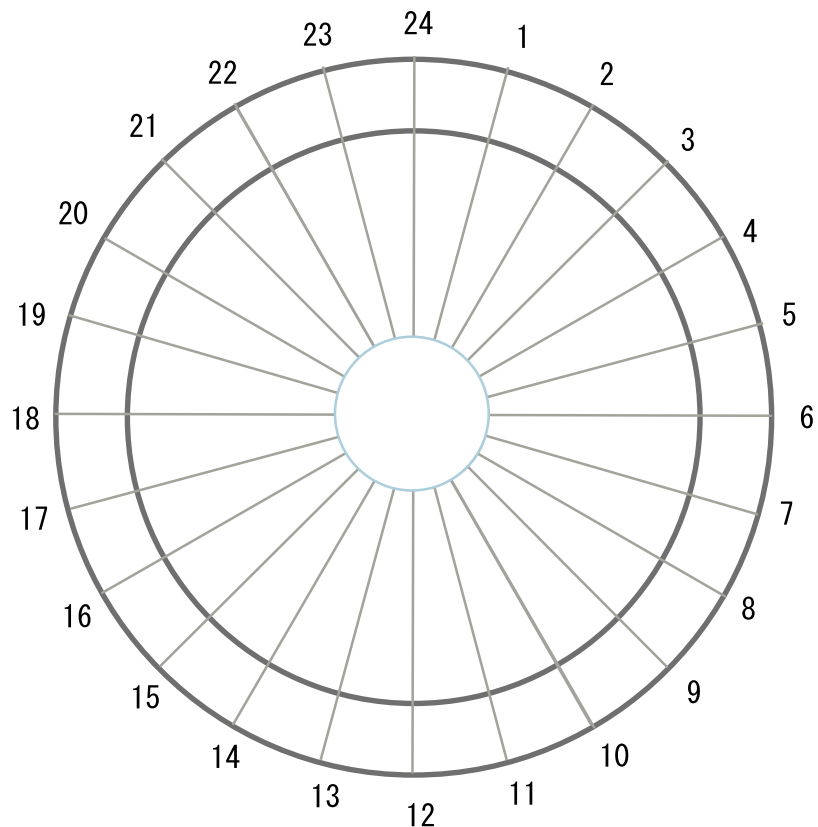


ネット・ケイタイ 利用時間チェック!



- ★ 学校
- ★ 部活
- ★ 勉強
- ★ 睡眠
- ★ 食事
- ★ テレビ
- ★ ネット(携帯)
- ★ ネット(PC)
- ★ お手伝い
- ★ 遊び
- ★ ネット以外の趣味
- ★ 風呂
- ★ その他

★ 記入の仕方 ★

A エリアには生活を記録、B エリアにはネット利用を記録します。
 なにかをしながら ネット(パソコン・携帯)をするケースもあるので
 B エリアにも色を塗る事により、ネットの利用時間が分かります。

左の例からは、食事やテレビの間も携帯を利用していることが
 わかります。

ネット(PC) は1時間30分
 ネット(携帯) は1時間
 トータル 2時間30分 利用していることになります。

ネット依存チェック!

- 家族や友達というよりネットをしているほうが楽しい
- 気がつくと何時間もネットをしている
- ネットをしないように心がけても、オンラインにしてしまう
- 家族や友達に隠れてネットをする
- ネットに費やす時間を他のことで埋められない
- ネットをやめるように言われると腹が立つ
- ネットをしていないときでもネットのことが頭から離れない
- することがあってもまずネットにつないでしまう
- ネットをしてから自分が変わったと思う
- 最近性格が変わったね、と人から言われた
- ネットで知り合った人のほうが現実の友達より大切
- ネット以外のことに興味がない
- ネットで当たり前のように他の人格を使う
- ネットの相手を挑発したくなる
- 幻覚が見えたり、幻聴が聞こえる
- うつ状態になることがある
- ネットがないと生活できない



ひとつでも当てはまったら
インターネットの使い方を見直してみてね!