



26. <sup>わすれて</sup>しまいたい嫌なことを<sup>い</sup>何度も<sup>い</sup>思い出したり、嫌なことが<sup>ゆめ</sup>夢に出ることがある  ある  ない

27. <sup>いま</sup>今でも<sup>わすれられない</sup>忘れられない暴力や嫌がらせを<sup>だれ</sup>誰かから<sup>うけ</sup>受けたことがある  ある  ない

28. <sup>じぶん</sup>自分の<sup>ひと</sup>まわりの人のことを<sup>しんらい</sup>信頼できない、<sup>しんよう</sup>信用できないと<sup>かんじる</sup>感じる  ある  ない

29. <sup>じぶん</sup>自分の<sup>からだ</sup>体が<sup>じぶん</sup>自分のものではないような<sup>かんかく</sup>感覚がある  ある  ない

30. <sup>せいべつ</sup>性別や<sup>せい</sup>性の<sup>からかん</sup>価値観（<sup>れんあいたいしょう</sup>恋愛対象など）が<sup>ことなる</sup>まわりと異なる、と<sup>かん</sup>感じてなやんだことがある  ある  ない

31. <sup>こじんてき</sup>個人的に<sup>そうだん</sup>相談に乗って<sup>の</sup>もらいたいことがあり、<sup>かぞく</sup>家族とは<sup>べつ</sup>別に<sup>はなし</sup>話をきいてほしい

<sup>かぞく</sup>家族と<sup>べつべつ</sup>別々の<sup>しんさつ</sup>診察（<sup>めんせつ</sup>面接）を<sup>きぼう</sup>希望する  どちらでもよい  <sup>かぞく</sup>家族と<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>しんさつ</sup>診察（<sup>めんせつ</sup>面接）を<sup>きぼう</sup>希望する

そのほか、<sup>い</sup>言いたいこと、<sup>き</sup>聞きたいこと、など、あれば書いてください

さいきん 1かげつ ~ 2 しゅうかん の 「 ネットやゲーム 」 について、おし えて く だ さ い

1. 平均睡眠時間

- 6時間未満  
 6時間以上 7時間未満  
 7時間以上  
 わからない

2. 1日の平均インターネット（PC、ゲーム、携帯、スマホ、タブレット端末等）使用時間はどれくらいですか？

やく 時間 ぶん

3. インターネットの使用を制限できる時間や場面（友達と遊ぶとき、勉強しているときなど）はありますか？

- 全くできない  
 ときどきできる

ぐたいてき  
具体的に

4. はじめてインターネット端末（ゲーム、携帯、スマホ、タブレット端末等）を使用したのは何歳ごろですか？

さい 歳

5. どの端末を主に使っていますか？

- 携帯  スマホ  パソコン  タブレット端末  その他

6. インターネットで主に何をしていますか？

- ゲーム  動画（Youtube、ニコニコ動画など）  SNS（LINE、Facebook Instagram Twitter 等）  
 検索・調べもの  その他

7. 気がつくと思っていたより長い時間、インターネットをしていることがありますか

- ある  時々ある  ない

8. インターネットをする時間を増やすために、学校やお家での役割をおろそかにすることがありますか

- ある  時々ある  ない

9. 家族や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか

- ある  時々ある  ない

10. インターネットで新しい仲間を作ることができますか

- ある  時々ある  ない

11. インターネットをしている時間が長い、と周りの人から言われたことがありますか  
 ある     時々ある     ない
12. インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか  
 ある     時々ある     ない
13. インターネットのために実際、学業の能率や成果が下がっていますか  
 ある     ややある     ない
14. 他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか  
 ある     時々ある     ない
15. 「人にインターネットで何をしているのか」聞かれたとき内容を隠そうとしたことがありますか  
 ある     時々ある     ない
16. 日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか  
 ある     時々ある     ない
17. 次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか  
 ある     時々ある     ない
18. インターネットのない生活は、退屈でむなしくつまらないものだろう、と思えば不安になることがありますか  
 ある     時々ある     ない
19. インターネット中に邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出すことがありますか  
 ある     時々ある     ない
20. 睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか  
 ある     時々ある     ない
21. インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか  
 ある     時々ある     ない
22. インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか  
 ある     時々ある     ない
23. インターネットをする時間を減らそうと考えたことはありますか。また、減らせたことはありますか  
 ある     時々ある     ない
24. インターネットをしていないとどんな気持ちですか。また、再開するとどんな気持ちですか。  
 ( )