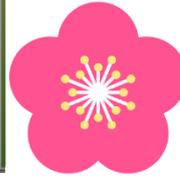


カウンセリングルームだより



賢第 20- 089 号

2021年1月30日

賢明学院高等学校

スクールカウンセラー町頭桂子

*あなたはインターネット依存症ではないですか？

インターネット（以下ネット）に関する以下の質問に教えてください。この場合、利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマホ、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを含みます。各質問の1~20について次の5つの回答の中から、最もあてはまる回答を1つ選んでください。自分に関係のない質問であれば「全くない」を選んでください。



<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/iat.html>

全くない (1点)

まれにある (2点)

ときどきある (3点)

よくある (4点)

いつもある (5点)

1. 気がつくと思っていたより長い時間ネットをしていることがありますか。
2. ネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。
3. 友人と過ごすよりも、ネットを選ぶことがありますか。
4. ネットで新しい仲間を作ることがありますか。
5. 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。
6. 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。
7. 他にやらなければならないことがあっても、まず先にSNSをチェックすることがありますか。
8. ネットのために、勉強の能率や成果が下がったことがありますか。
9. 人にネットで何をしているのか聞かれたとき、隠そうとしたことがどれくらいありますか。
10. 日々の生活の心配事から心をそらすためにネットで心を静めることがありますか。
11. 次にネットをするときのことを考えている自分に気づくことがありますか。
12. ネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。
13. ネットをしている最中に誰かに邪魔されると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。
14. 睡眠時間をけずって、深夜までネットをすることがありますか。
15. ネットをしていないときでもネットのことばかり考えていたり、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。
16. 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。
17. ネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。
18. ネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。
19. 誰かと外出するより、ネットを選ぶことがありますか。
20. ネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。

あなたの得点は 点

得点が高いほど依存の度合いが強くなります。



【20～39 点】平均的なオンライン・ユーザーです。

【40～69 点】ネットによる問題があります。ネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。

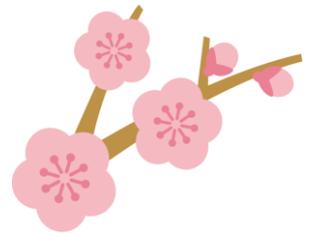
【70～100 点】ネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐに改善の必要があるでしょう。

「インターネット依存度テスト」

開発者 Kimberly Young 博士からライセンスを得て翻訳・使用

翻訳者: 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センターTIAR

昨年から、コロナ禍の状況の中、家にいなければならないことが多くなり、インターネットをしていることが増えていることと思います。新型コロナウイルスの感染状況が気になり、情報を得ようとしてスマホを見る人が多くなっている人もいます。不安な気持ちのあまり、ゲームに没頭することが多くなっている人もいます。今一度、インターネットとの付き合い方を見直してみましょう。1人で解決できないときは、おうちの人や先生に相談してみましょう。スクールカウンセラーに相談することも考えてみてくださいね。



マリー・リヴィエのことは

自分自身の考えを脱ぎ捨て、他人の考えをよく参考にし、
自分自身に頼まずに、他人が与えてくれる勧めとその理由をよく吟味しなさい。
ただし、他人の考えに盲目的に従ってはなりません。

2月3月のスクールカウンセラー来校日

2月2日(火), 13日(土), 16日(火), 20日(土), 27日(土)

3月2日(火), 9日(火), 13日(土), 16日(火), 23日(火)

担任の先生か保健室の先生に予約の申し込みをしてください。