

付録1 研究1：中学校におけるネット・ゲーム依存的使用に関する実態調査の質問紙

市の公立中学校に通うみなさんへ

インターネット利用や生活状況に関する調査

市教育委員会

国立病院機構久里浜医療センター

多くの中学生のみなさんがインターネットを日常的に利用しています。インターネットは人々の生活をとても便利にしてくれますが、さまざまな問題点があることも知られつつあります。

市ではみなさんの学校で、インターネットの過度な使用についての予防教育を予定しています。そこで、みなさんのインターネット使用や生活状況について事前調査を行わせていただくことになりました。

この調査票には名前やその他の個人を特定される情報を記入する項目はありませんので、個人を特定される情報が学校関係者（先生など）、保護者（お父さん、お母さんなど）、他の人を含め外部に出ることは決してありません。

また、みなさんの回答は同時に配付した封筒に入れてのりでふたをして回収します。そのまま市教育委員会に送られ、その結果は統計結果をつくるためにのみ集計しますので、ありのまま正直に答えてください。全体の統計結果は、生徒・保護者・学校関係者に公表・還元し、その他に研究以外の目的には利用しません。

なお、この調査に参加されなくとも、今後の学校生活に影響するなどの不利益を受けることは一切ありません。もしも、あなたがこの調査に参加協力できないときには、白紙で、封筒に入れて提出することもできます。

多くのみなさんの調査への参加をお願いします。

質問1 あなたの現在の年齢・性別をお答えください。あてはまるもの1つに○をつけてください。

年齢： 12歳 13歳

性別： 男子 女子

次からはあなたの生活や睡眠・気分に関する質問です。

質問2 最近1か月間で、あなたは（課外活動のみの日を除く）学校のある日（平日）に就寝した（実際に眠りについた）平均時刻は何時くらいでしたか？ あてはまるもの1つに○をつけてください。

20：59より前 21：00～21：59の間

22：00～22：59の間 23：00～23：59の間

0：00～0：59の間 1：00～1：59の間

2：00より後

質問3 最近1か月間で、あなたは学校のある日（平日）に起床した（実際に目を覚ました）平均時刻は何時くらいでしたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

4：59より前 5：00～5：59の間

6：00～6：59の間 7：00～7：59の間

8：00～8：59の間 9：00～9：59の間

10：00より後

質問4 最近1か月間で、あなたは（課外活動のみの日も含めた）学校のない日（休日）に就寝した（実際に眠りについた）平均時刻は何時くらいでしたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

20：59より前 21：00～21：59の間

22：00～22：59の間 23：00～23：59の間

0：00～0：59の間 1：00～1：59の間

2：00より後

質問5 最近1か月間で、あなたは学校のない日（休日）に起床した（実際に目を覚ました）平均時刻は何時くらいでしたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

4：59より前 5：00～5：59の間

6：00～6：59の間 7：00～7：59の間

8：00～8：59の間 9：00～9：59の間

10：00より後

質問6 最近1か月間で、あなたは授業中に眠くなることはありましたか。あてはまるもの1つ

に○をつけてください。

全くない まれにある ときどきある
よくある いつもある

質問7 最近1か月間で、あなたは学校内での課外活動には参加していましたか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

生徒会や委員会活動をしていた
学校内のスポーツや運動を中心とした部活動やクラブ活動をしていた。
学校内の芸術系や文科系を中心とした部活動やクラブ活動をしていた。
学校内での課外活動には参加をしていない。

質問8 最近1か月間で、あなたは学校外での課外活動には参加していましたか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

スポーツや運動（例えば野球やサッカー・水泳など）を中心とした習い事に参加している。
芸術や文化系（例えばピアノや絵画など）を中心とした習い事に参加している。
塾（勉強・学習を中心とした習い事）に参加している。
習い事や塾などの活動には参加していない。

次からはあなたのインターネット使用に関する質問です。

質問9 あなたは、何歳からインターネット（パソコン、スマートフォン、タブレット、ゲーム機等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなどを含む）を日常的に（週1回以上）使用し始めましたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

5歳以下 6～7歳 8～9歳 10～11歳
12歳より後 今までに日常的（週1回以上）にインターネットを使用したことはない

質問10 現在、あなたは、自分専用のスマートフォンまたはフィーチャーフォン（いわゆるガラケー・携帯電話）を持っていますか？ 当てはまるもの1つに○をつけてください。

現在、自分専用のスマートフォンのみを持っている
現在、自分専用のフィーチャーフォン（いわゆるガラケー）のみを持っている。
現在、自分専用のスマートフォンと自分専用のフィーチャーフォン（ガラケー）の両方を持っている。
現在、自分専用のスマートフォンもフィーチャーフォン（ガラケー）も持っていない。

質問11 あなたは何歳から、自分専用のスマートフォンを持ち始めましたか。あてはまるもの

1つに○をつけてください。

5歳以下 6～7歳 8～9歳 10～11歳

12歳より後

今までに自分専用のスマートフォンを持っていたことはない。

質問12 現在あなたの家庭では、あなたのインターネット機器の使用に関する何らかの決め事(ルール)はありますか。当てはまるもの1つに○をつけてください。

何らかのルールがある 特にルールはない

質問13 最近1か月間で、あなたは学校のある日(平日)に1日平均どのくらいの時間、勉強以外の目的でインターネットを使用しましたか?全てのインターネットを利用できる端末(スマートフォン、パソコン、タブレット、ゲーム機、フィーチャーフォン(ガラケー)など全てを含みます)についてお答えください。

「ながら使用(別のことをしながらインターネットを使用)」の時間をふくめて記入してください。全く使用しなかった場合には、「全く使用しなかった」に○をつけてください。

学校のある日(平日)には、平均 _____ 時間 _____ 分インターネットを使用した。

全く使用しなかった

質問14 最近1か月間で、あなたは学校の休みの日(休日)に1日平均どのくらいの時間、学習(勉強)以外の目的でインターネットを使用しましたか。

「ながら使用(別のことをしながらインターネットを使用)」の時間をふくめて記入してください。全く使用しなかった場合には、「全く使用しなかった」に○をつけてください。

学校の休みの日(休日)には、平均 _____ 時間 _____ 分インターネットを使用した。

全く使用しなかった

質問15 最近1か月間で、あなたが使用したインターネットの端末は何ですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

パソコン スマートフォン タブレット端末

携帯型ゲーム機 据え置き型ゲーム機

フィーチャーフォン(いわゆるガラケー)

その他の機器 全くインターネットを使用しなかった

質問16 最近1か月間で、あなたが使用したインターネットのサービスは何ですか。当てはま

るもの全てに○をつけてください。

- ニュース (Google ・ Yahoo など) ・ 情報サイトなど
- メール ・ チャット ・ インターネット電話 (Skype, LINE など) など
- ブログ ・ 掲示板 (2ちゃんねるなど) の書き込み ・ 閲覧
- SNS(ソーシャルネットワーキングサービス) (mixi, Twitter, FaceBook など)
- オンラインゲーム
- 動画 (YouTube, ニコニコ動画など) ・ 音楽サイト
- 買い物やインターネットオークションに関するサイト
- その他
- 全くインターネットを使用しなかった

質問 17 次はインターネット利用に関する質問です。1から8までの各質問について、それぞれあなたに最もあてはまるもの1つに○をつけてください。 あなたに関係のない質問であれば(インターネットを全く使用していなければ)「いいえ」を選んでください。

		はい	いいえ
1.	あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか。(例えば、前回にインターネットでしたことを考えたり、次回インターネットをすることを待ち望んでいたり、など)		
2.	あなたは、満足を得るために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか。		
3.	あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全に止めようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありますか。		
4.	インターネットの使用時間を短くしたり、完全に止めようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか。		
5.	あなたは、使いはじめに意図した(考えていた)よりも長い時間オンラインの状態ですごしていましたか。		
6.	あなたはインターネットのために大切な人間関係、学校や部活動のことを台無しにしたり、危うくするようなことがありましたか。		
7.	あなたはインターネットへの熱中のしすぎを隠すために家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか。		
8.	あなたは、問題事から逃げるために、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるために、インターネットを使いましたか。		

次からはあなたのビデオゲーム(電子的なゲーム)使用に関する質問です。

質問18 あなたは何歳から、ビデオゲーム（パソコン、スマートフォン、タブレット端末、携帯電話、家庭用据え置き型・携帯型ゲーム機、ゲームセンターやスーパーマーケット等でのゲーム機などで行う電子的なゲーム、インターネットを介するゲーム（オンラインゲーム）も、インターネットを介しないゲームを含む）を日常的に（週1回以上）利用し始めましたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

5歳以下 6～7歳 8～9歳 10～11歳

12歳より後 今までに日常的（週1回以上）にビデオゲームを使用したことはない

質問19 過去12か月間で、あなたはビデオゲームを利用したことがありますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

ある ない

質問20 過去12か月間で、あなたは学校のある日（平日）に1日平均どのくらいの時間、ビデオゲームを使用しましたか。

「ながら使用（別のことをしながらゲームを使用）」の時間を含めて記入してください。全く使用しなかった場合には、「全く（ビデオ）ゲームを使用しなかった」に○をつけてください。

学校のある日（平日）には、平均 _____ 時間 _____ 分を（ビデオ）ゲーム使用した。
全く（ビデオ）ゲームを使用しなかった

質問21 過去12か月間で、あなたは学校の休みの日（休日）に1日平均どのくらいの時間、（ビデオ）ゲームを使用しましたか。

「ながら使用（別のことをしながらゲームを使用）」の時間をふくめて記入してください。全く使用しなかった場合には、「全く（ビデオ）ゲームを使用しなかった」に○をつけてください。

学校の休みの日（休日）には、平均 _____ 時間 _____ 分（ビデオ）ゲームを使用した。
全く（ビデオ）ゲームを使用しなかった

質問22 過去12か月間で、あなたが（ビデオ）ゲームをするために使用した機器は何ですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。全く（ビデオ）ゲームをしなかった場合には、「全く（ビデオ）ゲームを使用しなかった」に○をつけてください。

パソコン スマートフォン タブレット端末
携帯型ゲーム機 据え置き型ゲーム機 フィチャ-フォン(いわゆるガラケー)
ゲームセンターやスーパー等に置いてあるゲーム機 その他の機器
全く（ビデオ）ゲームを使用しなかった

質問 2 3 次はビデオゲームに関する質問です。この質問で使われている「ゲーム」とは、オンラインやオフラインなどを含めたすべてのビデオゲームのことです。以下の質問が過去 12 か月間、どの程度、そしてどのくらい頻繁ひんぱんにあなたにあてはまるか、(=よくあった、 =時々ときどきあった、 =全くなかった) から 1 つ選んで○をつけてください。

	よく あった	時々 あった	全くな かった
1 ゲームをしていないときにどれくらい頻繁 <small>ひんぱん</small> に、ゲームのことを空想したり、以前にしたゲームのことを考えたり、次にするゲームのことを思ったりすることがありましたか。			
2 ゲームが全くできなかつたり、いつもよりゲーム時間が短かったとき、どれくらい頻繁 <small>ひんぱん</small> にソワソワしたり、イライラしたり不安になったり、悲しい気持ちになりましたか。			
3 過去 12 か月間で、十分にゲームをしたと感じるために、もっと頻繁 <small>ひんぱん</small> に、またはもっと長い時間ゲームをする必要があると感じたことがありますか。			
4 過去 12 か月間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまくいかなかったことがありますか。			
5 過去 12 か月間で、友人に会ったり、以前に楽しんでいた趣味や遊びをすることよりも、ゲームのほうを選んだことがありますか。			
6 何らかの問題が生じているにもかかわらず、長時間ゲームをしたことがありますか。問題とは例えば、睡眠不足、学校の勉強(や職場の仕事)がはかどらない、家族や友人と口論する、するべき大切なことをしなかった、などです。			
7 自分がどれくらいゲームをしていたかについて、家族、友人、または他の大切な人にばれないようにしようとしたり、ゲームについて、そのような人達 <small>うそ</small> に嘘をついたことはありますか。			
8 嫌な気持ちを晴らすためにゲームをしたことがありますか。嫌な気持ちとは、例えば無力に感じたり、罪の意識を感じたり、不安になったりすることです。			
9 ゲームのために大切な人間関係をあやうくしたり、失ったことがありますか。			
10 過去 12 か月間で、ゲームのために学校での勉強や(職場での仕事)がうまくできなかったことがありますか。			

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

中学生におけるネット・ゲームの依存的使用に関する予防啓発教育の調査の質問紙（2018年6月に実施）

1 回目のインターネット利用に関する調査

多くの中学生のみなさまがインターネットを日常的に利用しております。インターネットは人々の生活をととても便利にしてくれますが、犯罪、情報流出、誹謗中傷、いじめ、過度な課金、そして過度（依存的）な使用などさまざまな問題点があることも知られつつあります。しかしその実態については知られていないこともかなり多いようです。

6月19日にみなさまの学校でインターネットの過度な使用についての講義と、6月26日にクラス毎にグループ討論の機会を持つことを予定しております。この調査ではみなさまのインターネット使用や生活状況について調査することを目的としており、今回と約4か月後に2回にわたってそれぞれ15-20分ほどの調査をお願いするものです。

中には、あなたご自身のことについて踏み込んだ質問もありますが、結果は全て統計数字として扱い、個人を特定される情報が学校関係者（先生など）、保護者（お父さん、お母さんなど）を含めて外部に出ることは決してありません。統計結果につきましては、みなさまや、保護者のみなさま、学会や論文などに公表して還元することを予定しておりますので、率直なご回答をお願いいたします。またこの調査に参加されなくとも、今後の学校生活などに影響するなどの不利益を受けることはありませんが、多くのみなさまの調査への参加をお願いいたします。

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター
医師 中山秀紀

この調査の趣旨を理解し参加いただく場合には、下記にあなたのクラスと番号をご記入いただき、次ページからの質問にお答えください。（クラス・番号をご記入いただかない場合にはこの調査には不参加となります）

クラス

番号

質問1 あなたの現在の年齢をお答えください。あてはまるものに1つに○をつけてください。

13歳

14歳

質問2 あなたの家から学校までの通学にかかる、片道のおおよその時間をお答えください。あてはまるものに1つに○をつけてください。

29分以内

30-59分

60-89分

90-119分

120分以上

次からはあなたの生活や睡眠・気分に関する質問です。

質問3 最近1か月間で、あなたは（課外活動のみの日を除く）学校のある日（平日）の夜に就寝した（実際に眠りについた）平均時刻は何時くらいでしたか？ あてはまるものに1つ○をつけてください。

夜の20:59よりも前

夜の21:00～21:59の間

夜の22:00～22:59の間

夜の23:00～23:59の間

夜の0:00～0:59の間

夜の1:00～1:59の間

夜の2:00よりも後

質問4 最近1か月間で、あなたは学校のある日（平日）の朝に起床した（実際に目を覚ました）平均時刻は何時くらいでしたか。あてはまるものに1つ○をつけてください。

朝の4:59よりも前

朝の5:00～5:59の間

朝の6:00～6:59の間

朝の7:00～7:59の間

朝の8:00～8:59の間

朝の9:00～9:59の間

朝の10:00よりも後

質問5 最近1か月間で、あなたは（課外活動のみの日も含めた）学校のない日（休日）に、夜に就寝した（実際に眠りについた）平均時刻は何時くらいでしたか。あてはまるものに1つ○をつけてください。

夜の20:59よりも前

夜の21:00～21:59の間

夜の22:00～22:59の間

夜の23:00～23:59の間

夜の0:00～0:59の間

夜の1:00～1:59の間

夜の2:00よりも後

次のページも質問があります

質問6 最近1か月間で、あなたは学校のない日(休日)に朝に起床した(実際に目を覚ました)平均時刻は何時くらいでしたか。あてはまるものに1つ○をつけてください。

- | | |
|---------------|---------------|
| 朝の4:59よりも前 | 朝の5:00~5:59の間 |
| 朝の6:00~6:59の間 | 朝の7:00~7:59の間 |
| 朝の8:00~8:59の間 | 朝の9:00~9:59の間 |
| 朝の10:00よりも後 | |

質問7 最近1か月間で、あなたは授業中に眠くなることはありましたか。あてはまるものに1つに○をつけてください。

- | | | |
|------|-------|--------|
| 全くない | まれにある | ときどきある |
| よくある | いつもある | |

質問8 もしあなたが以下の状況になったとしたら、どのくらい「うとうと」する(数秒~数分眠ってしまう)と思いますか。最近の日常生活を思い浮かべてお答えください。以下の状況になったことが実際になくても、その状況になればどうなるかを想像してお答え下さい。(1.~8.の各質問について最もあてはまるものに1つに○をつけてください)

	うとうとする可能性はほとんどない	うとうとする可能性は少しあり	うとうとする可能性は半々ぐらい	うとうとする可能性が高い
1. すわって何かを読んでいるとき(新聞、雑誌、本、書類など)				
2. すわってテレビを見ているとき				
3. 会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき				
4. 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき				
5. 午後に横になって、休息をとっているとき				
6. すわって人と話をしているとき				
7. 昼食をとった後、静かにすわっているとき				

8. すわって手紙や書類などを 書いているとき				
----------------------------	--	--	--	--

次からはあなたのインターネットやゲームの使用に関する質問です。

質問9 過去に何歳から、あなたはインターネット(パソコン、スマートフォン、タブレット、ゲーム機等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなどを含む)を日常的(週1回以上)使用し始めましたか。あてはまるものに1つ○をつけてください。

5歳以下

6～7歳

8～9歳

10～11歳

12歳より後

今までに日常的(週1回以上)にインターネットを使用したことはない

質問10 現在あなたは、自分専用のスマートフォンまたはフィーチャーフォン(いわゆるガラケー、携帯電話)を持っていますか? 当てはまるものに1つ○をつけてください。

現在、自分専用のスマートフォンのみを持っている

現在、自分専用のフィーチャーフォン(ガラケー)のみを持っている。

現在、自分専用のスマートフォンと自分専用のフィーチャーフォン(ガラケー)の両方を持っている。

現在、自分専用のスマートフォンもフィーチャーフォン(ガラケー)も持っていない。

質問11 最近1か月間で、あなたは学校のある日(平日)に1日平均どのくらいの時間、勉強以外の目的にインターネットを使用しましたか? 全てのインターネットを利用できる端末(スマートフォン、パソコン、タブレット、ゲーム機、フィーチャーフォン(ガラケー)など全てを含みます)についてお答えください。

「ながら使用(別のことをしながらインターネットを使用)」の時間をふくめて記入してください。全く使用しなかった場合には、「全く使用しなかった」に○をつけてください。

学校のある日(平日)には、平均 _____ 時間 _____ 分インターネットを使用した。

全く使用しなかった

質問12 最近1か月間で、あなたは学校のある日(平日)に1日平均どのくらいの時間、勉強以外の目的に、スマートフォンを使ってインターネットを使用しましたか?

「ながら使用(別のことをしながらインターネットを使用)」の時間をふくめて記入してください。全く使用しなかった場合には、「全く使用しなかった」に○をつけてください。

学校のある日(平日)には、スマートフォンを使って平均 _____ 時間 _____ 分インターネットを使用した。

全く(スマートフォンを)使用しなかった。

次のページも質問があります

質問 1 3 最近 1 か月間で、あなたは学校の休みの日（休日）に 1 日平均どのくらいの時間、学習（勉強）以外の目的にインターネットを使用しましたか。全てのインターネットを利用できる端末（スマートフォン、パソコン、タブレット、ゲーム機、フィーチャーフォン（ガラケー）など全てを含みます）についてお答えください。

「ながら使用（別のことをしながらインターネットを使用）」の時間をふくめて記入してください。全く使用しなかった場合には、「全く使用しなかった」に○をつけてください。

学校の休みの日（休日）には、平均 _____ 時間 _____ 分インターネットを使用した。
全く（インターネットを）使用しなかった

質問 1 4 最近 1 か月間で、あなたは学校の休みの日（休日）に 1 日平均どのくらいの時間、勉強以外の目的に、スマートフォンを使ってインターネットを使用しましたか？

「ながら使用（別のことをしながらインターネットを使用）」の時間をふくめて記入してください。全く使用しなかった場合には、「全く使用しなかった」に○をつけてください。

学校の休みの日（休日）には、スマートフォンを使って平均 _____ 時間 _____ 分インターネットを使用した。
全く（スマートフォンを）使用しなかった。

質問 1 5 最近 1 か月間で、あなたが最も多くの時間使用したインターネットの端末は何ですか。当てはまるものに1 つ○をつけてください。

パソコン	スマートフォン	タブレット端末
携帯型ゲーム機	据え置き型ゲーム機	フィーチャーフォン（いわゆるガラケー）
その他の機器	全くインターネットを使用しなかった	

質問 1 6 最近 1 か月間で、あなたが最も多くの時間使用したインターネットのサービスは何ですか。当てはまるものに1 つ○をつけてください。

ニュース（Google・Yahoo など）・情報サイトなど
メール・チャット・インターネット電話（Skype, LINE など）など
ブログ・掲示板（2ちゃんねるなど）の書き込み・閲覧
SNS(ソーシャルネットワーキングサービス) (mixi, Twitter, FaceBook など)
オンラインゲーム
動画（YouTube, ニコニコ動画など）・音楽サイト
買い物やインターネットオークションに関するサイト

その他

全くインターネットを使用しなかった

質問 17 最近 1 か月間で、あなたは夜に寝ようとして寝床(ベッドや布団等)に入ってから、平均何分ぐらいインターネットを使用しましたか。当てはまるものに1つ○を付けて下さい。

29分以内 30-59分 60-89分 90-119分 120分以上

全くインターネットを使用しなかった。

質問 18 最近 1 か月間で、あなたは学校のある日(平日)に1日平均どのくらいの時間、ビデオゲーム(パソコン、スマートフォン、タブレット端末、携帯電話、据え置き型・携帯型ゲーム機、ゲームセンターやスーパー等でのゲーム機などで行う電子的なゲーム、インターネットを介する(オンライン)ゲームも、インターネットを介しないゲームも含む)を使用しましたか。

「ながら使用(別のことをしながらゲームを使用)」の時間を含めて記入してください。全く使用しなかった場合には、「全く(ビデオ)ゲームを使用しなかった」に○をつけてください。

学校のある日(平日)には、平均_____時間_____分を(ビデオ)ゲーム使用した。
全く(ビデオ)ゲームを使用しなかった

質問 19 最近 1 か月間で、あなたは学校の休みの日(休日)に1日平均どのくらいの時間、(ビデオ)ゲームを使用しましたか。

「ながら使用(別のことをしながらゲームを使用)」の時間をふくめて記入してください。全く使用しなかった場合には、「全く(ビデオ)ゲームを使用しなかった」に○をつけてください。

学校の休みの日(休日)には、平均_____時間_____分(ビデオ)ゲームを使用した。
全く(ビデオ)ゲームを使用しなかった

質問 20 次はインターネット利用に関する質問です。1.~20.までの各質問について、それぞれあなたに最もあてはまるものに1つに○をつけてください。 あなたに関係のない質問であれば「全くない」を選んでください。

	全く ない	まれ にある	ときど きある	よく ある	いつ もある
1 気がつくと思っていたより、長い間インターネットをしていることがありますか					
2 インターネットをする時間を増やす					

ために、家庭での仕事（勉強）や役割を、おろそかにすることがありますか。					
	全く ない	まれ にある	ときど きある	よく ある	いつ もある
3 （配偶者や）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。					
4 インターネットで、新しい仲間を作ることがありますか。					
5 インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句（注意）を言われることがありますか。					
6 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。					
7 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。					
8 インターネットのために、仕事（勉強）の能率や成果が下がったことがありますか。					
9 インターネットをしているときに、誰かに何をしているのかを聞かれたとき、隠そうとすることがありますか。					
10 日々の生活の心配事を考えないようにするために、インターネットで心を静めることがありますか。					
11 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。					
12 インター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 インター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。					
	全く ない	まれ にある	ときど きある	よく ある	いつ もある
14 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。					
15 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。					
16 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。					
17 インター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 インター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、インターネットを選ぶことがありますか。					
20 インター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。					

調査は以上です。

ご協力ありがとうございました。

中学生におけるネット・ゲームの依存的使用に関する予防啓発教育の調査の質問紙（2018年11月に実施）

2回目のインターネット利用に関する調査

多くの中学生のみなさまがインターネットを日常的に利用しております。インターネットは人々の生活をととても便利にしてくれますが、犯罪、情報流出、誹謗中傷、いじめ、過度な課金、そして過度（依存的）な使用などさまざまな問題点があることも知られつつあります。しかしその実態については知られていないこともかなり多いようです。

この調査ではみなさまのインターネット使用や生活状況について調査することを目的としており、15-20分ほどの調査をお願いするものです。

中には、あなたご自身のことについて踏み込んだ質問もありますが、結果は全て統計数字として扱い、個人を特定される情報が学校関係者（先生など）、保護者（お父さん、お母さんなど）を含めて外部に出ることは決してありません。統計結果につきましては、みなさまや、保護者のみなさま、学会や論文などに公表して還元することを予定しておりますので、率直なご回答をお願いいたします。またこの調査に参加されなくとも、今後の学校生活などに影響するなどの不利益を受けることはありませんが、多くのみなさまの調査への参加をお願いいたします。

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター
医師 中山秀紀

この調査の趣旨を理解し参加いただく場合には、下記にあなたのクラスと番号をご記入いただき、次ページからの質問にお答えください。（クラス・番号をご記入いただかない場合にはこの調査には不参加となります）

クラス _____ 番号 _____

質問1 最近1か月間で、あなたは(課外活動のみの日を除く)学校のある日(平日)の夜に就寝した(実際に眠りについた)平均時刻は何時くらいでしたか? あてはまるものに1つ○をつけてください。

夜の20:59よりも前

夜の21:00~21:59の間

夜の22:00~22:59の間

夜の23:00~23:59の間

夜の0:00~0:59の間

夜の1:00~1:59の間

夜の2:00よりも後

質問2 最近1か月間で、あなたは学校のある日(平日)の朝に起床した(実際に目を覚ました)平均時刻は何時くらいでしたか。あてはまるものに1つ○をつけてください。

朝の4:59よりも前

朝の5:00~5:59の間

朝の6:00~6:59の間

朝の7:00~7:59の間

朝の8:00~8:59の間

朝の9:00~9:59の間

朝の10:00よりも後

質問3 最近1か月間で、あなたは(課外活動のみの日も含めた)学校のない日(休日)に、夜に就寝した(実際に眠りについた)平均時刻は何時くらいでしたか。あてはまるものに1つ○をつけてください。

夜の20:59よりも前

夜の21:00~21:59の間

夜の22:00~22:59の間

夜の23:00~23:59の間

夜の0:00~0:59の間

夜の1:00~1:59の間

夜の2:00よりも後

質問4 最近1か月間で、あなたは学校のない日(休日)に朝に起床した(実際に目を覚ました)平均時刻は何時くらいでしたか。あてはまるものに1つ○をつけてください。

朝の4:59よりも前

朝の5:00~5:59の間

朝の6:00~6:59の間

朝の7:00~7:59の間

朝の8:00~8:59の間

朝の9:00~9:59の間

朝の10:00よりも後

質問5 最近1か月間で、あなたは授業中に眠くなることはありましたか。あてはまるものに1つに○をつけてください。

全くない
よくある

まれにある
いつもある

ときどきある

次のページも質問があります

質問6 もしあなたが以下の状況になったとしたら、どのくらい「うとうと」する（数秒～数分眠ってしまう）と思いますか。最近の日常生活を思い浮かべてお答えください。以下の状況になったことが実際になくても、その状況になればどうなるかを想像してお答え下さい。（(1)～(8)の各質問について最もあてはまるものに1つに○をつけてください）

	うとうと する可能性はほ とんどない	うとうと する可能性 は少しあり	うとうとす る可能性は 半々ぐらい	うとうと する可能性 が高い
1. すわって何かを読んでいる とき（新聞、雑誌、本、書類な ど）				
2. すわってテレビを見ている とき				
3. 会議、映画館、劇場などで静 かにすわっているとき				
4. 乗客として1時間続けて自 動車に乗っているとき				
5. 午後に横になって、休息をと っているとき				
6. すわって人と話をしている とき				
7. 昼食をとった後、静かにすわ っているとき				
8. すわって手紙や書類などを 書いているとき				

次からはあなたのインターネットやゲームの使用に関する質問です。

質問7 最近1か月間で、あなたは学校のある日（平日）に1日平均どのくらいの時間、勉強以外の目的にインターネットを使用しましたか？全てのインターネットを利用できる端末（スマートフォン、パソコン、タブレット、ゲーム機、フィーチャーフォン（ガラケー）など全てを含みます）についてお答えください。

「ながら使用（別のことをしながらインターネットを使用）」の時間をふくめて記入してくださ

い。全く使用しなかった場合には、「全く使用しなかった」に○をつけてください。

学校のある日（平日）には、平均_____時間_____分インターネットを使用した。
全く使用しなかった

質問 8 最近 1 か月間で、あなたは学校のある日（平日）に 1 日平均どのくらいの時間、勉強以外の目的に、スマートフォンを使ってインターネットを使用しましたか？

「ながら使用」の時間をふくめて記入してください。全くスマートフォンを使用しなかった場合には、「全く使用しなかった」に○をつけてください。

学校のある日（平日）には、スマートフォンを使って平均_____時間_____分インターネットを使用した。
全く（スマートフォンを）使用しなかった。

質問 9 最近 1 か月間で、あなたは学校の休みの日（休日）に 1 日平均どのくらいの時間、学習（勉強）以外の目的にインターネットを使用しましたか。

「ながら使用」の時間をふくめて記入してください。全く使用しなかった場合には、「全く使用しなかった」に○をつけてください。

学校の休みの日（休日）には、平均_____時間_____分インターネットを使用した。
全く使用しなかった

質問 10 最近 1 か月間で、あなたは学校の休みの日（休日）に 1 日平均どのくらいの時間、勉強以外の目的に、スマートフォンを使ってインターネットを使用しましたか？

「ながら使用」の時間をふくめて記入してください。全くスマートフォン使用しなかった場合には、「全く使用しなかった」に○をつけてください。

学校の休みの日（休日）には、スマートフォンを使って平均_____時間_____分インターネットを使用した。
全く（スマートフォンを）使用しなかった。

質問 11 最近 1 か月間で、あなたが最も多くの時間使用したインターネットの端末は何ですか。当てはまるものに 1 つ○をつけてください。当てはまるものに 1 つ○をつけてください。

パソコン	スマートフォン	タブレット端末
携帯型ゲーム機	据え置き型ゲーム機	フィチャフォン（いわゆるガラケー）
その他の機器	全くインターネットを使用しなかった	

次のページも質問があります

質問 1 2 最近 1 か月間で、あなたが最も多くの時間使用したインターネットのサービスは何ですか。当てはまるものに1つ〇をつけてください。

- ニュース (Google・Yahoo など)・情報サイトなど
- メール・チャット・インターネット電話 (Skype, LINE など) など
- ブログ・掲示板 (2ちゃんねるなど) の書き込み・閲覧
- SNS(ソーシャルネットワーキングサービス) (mixi, Twitter, FaceBook など)
- オンラインゲーム
- 動画 (YouTube, ニコニコ動画など)・音楽サイト
- 買い物やインターネットオークションに関するサイト
- その他
- 全くインターネットを使用しなかった

質問 1 3 最近 1 か月間で、あなたは夜に寝ようとして寢床(ベッドや布団等)に入ってから、平均何分ぐらいインターネットを使用しましたか。当てはまるものに1つ〇を付けて下さい。

- 29分以内
- 30-59分
- 60-89分
- 90-119分
- 120分以上
- 全くインターネットを使用しなかった。

質問 1 4 最近 1 か月間で、あなたは学校のある日(平日)に1日平均どのくらいの時間、ビデオゲーム(パソコン、スマートフォン、タブレット端末、携帯電話、据え置き型・携帯型ゲーム機、ゲームセンターやスーパー等でのゲーム機などで行う電子的なゲーム、インターネットを介する(オンライン)ゲームも、インターネットを介しないゲームも含む)を使用しましたか。

「ながら使用(別のことをしながらゲームを使用)」の時間を含めて記入してください。全く使用しなかった場合には、「全く(ビデオ)ゲームを使用しなかった」に〇をつけてください。

- 学校のある日(平日)には、平均_____時間_____分を(ビデオ)ゲーム使用した。
- 全く(ビデオ)ゲームを使用しなかった

質問 1 5 最近 1 か月間で、あなたは学校の休みの日(休日)に1日平均どのくらいの時間、(ビデオ)ゲームを使用しましたか。

「ながら使用(別のことをしながらゲームを使用)」の時間をふくめて記入してください。全く

使用しなかった場合には、「全く（ビデオ）ゲームを使用しなかった」に○をつけてください。

学校の休みの日（休日）には、平均_____時間_____分（ビデオ）ゲームを使用した。
全く（ビデオ）ゲームを使用しなかった

次のページも質問があります

質問16 次はインターネット利用に関する質問です。1.～20.までの各質問について、それぞれあなたに最もあてはまるものに1つに○をつけてください。 あなたに関係のない質問であれば「全くない」を選んでください。

	全く ない	まれ にある	ときど きある	よく ある	いつ もある
1 気がつくと思っていたより、長い間インターネットをしていることがありますか					
2 インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事（勉強）や役割をおろそかにすることがありますか。					
3 （配偶者や）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。					
4 インターネットで、新しい仲間を作ることがありますか。					
5 インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句（注意）を言われることがありますか。					
6 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。					
7 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。					
8 インターネットのために、仕事（勉強）の能率や成果が下がったことがありますか					
9 インターネットをしているときに、誰かに何をしているのかを聞かれたとき、隠そうとすることがありますか。					
10 日々の生活の心配事を考えないようにす					

るために、インターネットで心を静める ことがありますか。					
11 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。					
	全く ない	まれ にある	ときど きある	よく ある	いつ もある
12 インター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 インター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事がありますか。					
14 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。					
15 インターネットをしていないときでもイ ンターネットの事ばかり考えていたり、 インターネットをしている所を空想した りする事がありますか。					
16 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。					
17 インターネットをする時間を減らそうと しても出来ない事がありますか。					
18 インター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、インターネットを 選ぶことがありますか。					
20 インター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。					

調査は以上です。

ご協力ありがとうございました。