

見直しませんか？ その使い方・・・

『セルフチェックシート』でネットの使い方をチェック！

携帯やスマホ、ゲーム機などのインターネットの使用状況について、下の表のチェック項目で、当てはまる場所があれば、チェック欄に☑を入れましょう。



NO	チェック項目	チェック欄
例	家庭でスマホ等の使い方についてのルールが決まっていない。	<input checked="" type="checkbox"/>
1	食事中もスマホ等を使用していることがある。	<input type="checkbox"/>
2	スマホ等をやっている時間が過ぎるのが早いと感じることがある。	<input type="checkbox"/>
3	スマホ等を使いながら外を歩いたり、自転車に乗ったことがある。	<input type="checkbox"/>
4	スマホ等の使用時間が原因で親や家族との会話が少ない。	<input type="checkbox"/>
5	スマホ等が使用できなくなると急に不安になることがある。	<input type="checkbox"/>
6	スマホ等の使用時間が守れないことがある。	<input type="checkbox"/>
7	スマホ等を使用して気が付くと深夜12時を過ぎていることがある。	<input type="checkbox"/>
8	スマホ等をそばに置いて勉強するなど、片時も離さないことがある。	<input type="checkbox"/>
9	スマホ等の使用について家族に内緒にしたり、ごまかしたことがある。	<input type="checkbox"/>
10	スマホ等以外の趣味や楽しみへの関心がないと思うことがある。	<input type="checkbox"/>

- * スマホ等・・・携帯電話やスマートフォン、携帯ゲーム機、インターネットなどの電子メディア
- * このシートは、小児科医や臨床心理士などのアドバイスに基づいて作成しています。

『セルフチェックシート』で、☑がいたら！

チェック項目に当てはまるものがある場合は、電子メディアの使用状況を確認しましょう。

『メディアチェックシート』で、使用状況の確認！



『メディアチェックシート』は、「生活リズム」や「メディアの使用時間」などを知るためのもので、自分自身の生活を見直すことができます。

- ① 1日の生活の中で「何時に何をしたか」を記録する
- ② 1日に電子メディアをどれくらいの時間使っているかを確認する
- ③ どうやって改善していくか計画する



メディアチェックシートはHPからダウンロードできます
→ [どさんこアウトメディアプロジェクト](#) [検索](#)

日常生活を家族と一緒にふりかえり、体験活動や読書活動に親しみ、家族団らんの時間を大切にしましょう！