

名前

《1日にどれくらいスマートフォンに触れているか》

《スマートフォンの影響、メリット、デメリット》

《ネット依存症チェック》

①携帯電話やパソコンの利用が多く、勉強している時間がない		⑤携帯電話やパソコンを利用していないとイライラする	
②メールが届いているかどうか、常に確認しないと落ち着かない		⑥携帯電話を忘れていたり、電源を切ったりしている間、とても気になる	
③メールの返信が早く返ってこないと感じると落ち着かない		⑦何かをしながら携帯電話やパソコンの利用をすることが多い	
④携帯電話やパソコンの利用によって、生活が不規則になっている		⑧人と直接話す機会が減っている	

☆テクノストレス

☆依存症

☆不安症

☆VDT 症候群

《グラフからわかったこと》

《振り返り》