

【児童自己記入用】

## エコチル調査 12 歳学童期総合健診 質問票

この質問票では、あなたのことを聞きます。だれかに相談せずに、思った通りに答えてください。  
分からない場合や答えたくない場合には、質問番号に×をつけてください。

記入日 20 年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_

エコチル  やまなし



1. スマホやタブレット、電子ゲームなどについて家庭のルールはありますか。あてはまるところに☑をつけてください。

はい      いいえ

2. ルールを守れないことはありますか。あてはまるところに☑をつけてください。

よくある    たまにある    ほとんどない    ない    ルールがない

3. ネットの利用について、「いいえ」か「はい」のあてはまる方に○をしてください。

質 問	いいえ	はい
1. あなたはインターネットに夢中になっていると感じますか？（たとえば、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、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？		
4. インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌 <small>かきげん</small> や落ち込み、またはイライラなどを感じましたか？		
5. あなたは、使いはじめに意図したよりも長い時間インターネットを接続した状態でいますか？		
6. あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あや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かくすために、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すか？		
8. あなたは、問題から逃 <small>に</small> げるために、または、絶望的 <small>ぜつぼうてき</small> な気持ち、罪悪感 <small>ざいあくかん</small> 、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？		

出典：Young K. Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. CyberPsychology and Behavior. 1(3), 237-244.

平成 29 年度厚生労働科学研究費補助金 「飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究」班 総括・分担研究報告書, P.55

4. これからあなたの健康や生活のようすについてお聞きします。  
1項目ずつよく読んで、この1週間ぐらいのことを思いだして、あなたが自分に一番あてはまるところに、はみださないように○をかいてください。

これには、正しい答えや、間違った答えは、ありません。  
お友達や、おうちのひとに、相談しないで、答えてください。

質問	ぜんぜん ない	ほとん どない	とぎと ぎ	たいて い	いつも
<b>あなたの 健康 について 聞かせてください この1週間・・・</b>					
1. ぼく・わたしは 病気だと思った					
2. ぼく・わたしは 頭が痛かった、または お腹が痛かった					
3. ぼく・わたしは 疲れて ぐったりした					
4. ぼく・わたしは 元気いっぱいだった					
<b>あなたは どんな 気持ちで すごしましたか この1週間・・・</b>					
1. ぼく・わたしは 楽しかったし、たくさん笑った					
2. ぼく・わたしは つまらないなあとと思った					
3. ぼく・わたしは ひとりぼっちのような気がした					
4. ぼく・わたしは なにもないのに こわい感じがした					
<b>あなたは 自分のことを どのように感じていましたか この1週間・・・</b>					
1. ぼく・わたしは 自分に 自信があった (自分は よくやった)					
2. ぼく・わたしは いろいろなことが できるような気がした					

質問	ぜんぜんない	ほとんどない	多少ある	たいてい	いつも
3. ぼく・わたしは 自分に 満足していた（自分のことがすきだ）					
4. ぼく・わたしは いいことを たくさん思いついた					
<b>あなたと あなたの 家族について きかせてください この1週間…</b>					
1. ぼく・わたしは 親（おとうさん または おかあさん）となかよくしていた					
2. ぼく・わたしは いえで 気持ちよくすごした					
3. ぼく・わたしたちは 家で けんかをした					
4. ぼく・わたしは 親（おとうさん または おかあさん）に やりたいことを させてもらえなかった					
<b>あなたと 友達との 様子を きかせてください この1週間…</b>					
1. ぼく・わたしは 友達と 一緒に遊んだ					
2. ほかの友達は ぼく・わたしのことを 好きだった（ともだちに きらわれていなかった）					
3. ぼく・わたしは ぼく・わたしの友達と 仲良くしていた					
4. ぼく・わたしは ほかの子どもたちにくらべて 変わっているような気がした					
<b>学校での 様子を きかせてください この1週間…</b>					
1. ぼく・わたしは 学校の勉強は簡単だった（よくわかった）					
2. ぼく・わたしは 学校の授業が楽しかった					
3. ぼく・わたしは これから先のことを心配した					
4. ぼく・わたしは 学校のテストで 悪い点数をとらないか心配だった					

5. 以下のそれぞれの質問項目について、「あてはまらない」「まああてはまる」「あてはまる」のいずれかのボックスに○をつけてください。答えに自信がなくても、あるいは、その質問がばからしいと思えたとしても、全部の質問に答えてください。あなたのここ半年くらいのことを考えて答えてください。

質 問	あてはまらない	まああてはまる	あてはまる
1. 私は、他人に対して親切にするようにしている。私は、他人の気持ちをよく考える。			
2. 私は、おちつきがなく、長い間じっとしてられない。			
3. 私は、よく頭やお腹がいたくなったり、気持ちが悪くなったりする。			
4. 私は、他の子どもたちと、よく分け合う(食べ物・ゲーム・ペンなど)。			
5. 私は、ひどくかっとなったり、よくかんしゃくをおこす。			
6. 私は、たいてい一人である。だいたいいつも一人で遊ぶか、人と付き合うことを避ける。			
7. 私は、だいたいは言われたとおりにする。			
8. 私は、心配ごとが多く、いつも不安だ。			
9. 私は、誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、嫌な思いをしているときなど、すすんで助ける。			
10. 私は、いつもそわそわしたり、もじもじしている。			
11. 私は、仲の良い友だちが少なくとも一人はいる。			
12. 私は、よくけんかをする。相手を自分の思う通りにすることができる。			
13. 私は、おちこんでしずんでいたり、涙ぐんだりすることがよくある。			
14. 私は、同じくらいの年齢の子どもからは、だいたいは好かれて			
15. 私は、すぐに気が散りやすく、注意を集中できない。			

質 問	あてはまらない	まああてはまる	あてはまる
16. 私は、新しい場面に直面すると不安になり、自信をなくしやすい。			
17. 私は、年下の子どもたちに対してやさしくしている。			
18. 私は、よくうそをついていると言われたり、ごまかしていると責められたりする。			
19. 私は、他の子から、いじめられたり、からかわれたりする。			
20. 私は、自分からすすんでよくお手伝いをする(親・先生・子どもたちなど)。			
21. 私は、よく考えてから行動する。			
22. 私は、家や学校、その他のところから、自分の物ではないものを持ってきてしまう。			
23. 私は、他の子どもたちより、大人という方がうまくいく。			
24. 私は、こわがりで、すぐにおびえたりする。			
25. 私は、ものごとを最後までやりとげ、集中力もある。			

★ご協力ありがとうございました。