

## インターネット × リアル

### 4. インターネット × 依存

どのような行動が問題だったのか？

(主人公の江口だけでなく、周囲の行動の問題点も含めて書き出してみよう)



### インターネット依存症チェックリスト



- 予定していたより長時間ネットを利用してしまふ
- ネットを利用していない時も、ネットのことを考えてしまふ
- ネットを利用していないと、落ち着かなくなったり、憂うつになったり、落ち込んだり、いらいらしたりする
- ネットの利用時間を減らそうとしても、失敗してしまふ
- 長時間ネットを利用していないと満足できなくなっている
- 落ち込んだり不安やストレスを感じたとき、逃避や気晴らしにネットを利用している
- ネットの利用が原因で、家族や友人との関係が悪化している
- ネットを利用している時間や熱中している度合いについて、ごまかしたりウソをついたことがある