

生活調査票

学年：(1年生、2年生、3年生)

性別：(男性、女性)

以下について、答えて下さい。

A. 睡眠について。

- ①何時にふとんに入りますか？ (9時前、9時台、10時台、11時台、12時台、1時台、2時以降)
②寝つきに時間がかかりますか？ (はい、いいえ)
③途中で何回も目がさめますか？ (はい、いいえ)
④こわい夢をみますか？ (よくみる、時々みる、みない)
⑤朝は何時に起きますか？ 時頃
⑥朝、だるくてしばらく起き上がれないですか？ (はい、いいえ)
⑦朝、起きた時によく眠れた感じがしないですか？ (はい、いいえ)
⑧睡眠不足で昼間、眠くてだるいですか？ (はい、いいえ)
⑨ふとんの中でゲームやスマホをすることがありますか？ (ある、時々ある、ない)
⑩宿題や翌日の準備が終わらないと寝ないほうですか？ (はい、時々、いいえ)
⑪毎朝、朝食をとりますか？ (はい、時々、いいえ)
⑫部活（スポーツ）をしていますか？ (はい、時々、いいえ)
⑬勉強は好きですか？ (好き、少し好き、きらい)

B. ネット・ゲーム、スマホなど電子機器について。

- ①持っているものに○をつけて下さい（携帯電話、スマホ、ゲーム、パソコン、タブレット）
②ネットやゲームをしますか？ (はい、いいえ)
(はい) と答えた人；一日何時間くらいしますか？ 時間くらい
③スマホをしますか？ (はい、いいえ)
(はい) と答えた人；一日何時間くらいしますか？ 時間くらい
④ネットやゲーム・スマホについて答えて下さい。
a. 自分は夢中になっていると思いますか。 (はい、いいえ)
b. 取り上げられるとイライラしますか。 (はい、いいえ)
c. この1年、する時間が増えていると思いますか。 (はい、いいえ)
d. やめようと思ってもやめられないですか？ (はい、いいえ)
e. 熱中して他のことに興味がわかないですか？ (はい、いいえ)
f. しぐすると悪いと分かっていても続けてしまいますか？ (はい、いいえ)
g. していることについてウソをついたことがありますか？ (ある、ない)
h. イヤな事を忘れるためにしてしまうことがありますか？ (ある、ない)
i. 熱中するあまり学校や部活を休んだことがありますか？ (ある、ない)
j. スマホを持っていないと落ち着かないですか？ (はい、いいえ)
k. しぐると依存症になることを知っていますか？ (はい、いいえ)