

# ネット利用リスク診断シート（中学生用）

インターネットの利用には、日ごろの行動に潜む性格や考え方が強く影響します。  
自分のいつもの生活について振り返り、どれくらいあてはまるか答えてください。

あてはまる・・・○ ややあてはまる・・・△ あてはまらない・・・×

番号	質問	回答欄
1	静かにしているより、みんなとはしゃぐ方が好きだ	
2	言いたいことは遠慮なく言う方だ	
3	直感で判断することが多い	
4	人に冗談を言ったりからかったりするのが好きだ	
5	ほしいものは手に入れないと気がすまない	
6	言ってから「言わなければよかった」と後悔することがある	
7	気に入らないことがあるとカッとなりやすい	
8	友達と比べて自分の方が優れていると思うことがよくある	
9	その場を仕切りたがる	
10	人の顔色や言うことを気にする方だと思う	
11	自分が我慢すれば済むことなら我慢する	
12	頼まれると断れない方だと思う	
13	周りに気を遣う方だと思う	
14	自分に自信がない	
15	日ごろからいろいろと一人で考えることが多い	
16	人に相談するより、自分で解決しようとする方だ	
17	人から良く思われたいと思う	
18	何か悪い予感がするときは、最悪の事態を想像することが多い	
19	自分と違った意見に対しても理解しようとする	
20	計画を立てるのが得意なほうだ	
21	わからないことは放置せず調べればよいと思う	
22	一人で悩むより相談する方が賢いと思う	
23	カッとなった場合、時間をおいて頭を冷やすよう意識している	
24	気持ちを切り替えて行動することができる	
25	わかったつもりにならず自分の意見も一度は否定して考えようとしている	
26	失敗してもそこから何かを学ぼうと意識している	
27	人の失敗を自分に置き換えて考えることができる	

回答したら右の点線部分を山折にします。折ったら、そのまま裏面を見てください。▶

▽ ○と△の数を数えて計算します  
計算したら、表のあてはまる箇所を見ましょう

## 自己中心・身勝手さ

【**注意点**】点数が高い人ほど、思ったことをどんどん実行できる気持ちになるため、ブレーキのかけ方に十分注意が必要です。つつい自分には問題ない、これくらいなら大丈夫と思ってしまいやすいところがあります。

【**心がけ**】普段の生活から、人の話を聞き、周囲を見渡し落ち着いて考えるよう意識しましょう。時間を置いて返事をだす、投稿するときは下書きにして時間を置いてから投稿するなど、慎重に情報をおつかいましょう。

$$\text{○の数} \quad \text{△の数}$$

$$(\square \times 2) + \square = \square \text{ 点}$$

点数	説明	危険度
14～18点	気付かないうちにトラブルになる可能性があります。	危険
9～13点	気を抜いたり、ちょっとしたことからトラブルになる可能性があります。	要注意
7～8点	ひごろからネットを使って情報発信をしている人は <b>要注意</b> です。	一般的
0～6点	リスクは少ないでしょう。	

## 心配・不安・気づかれ

【**注意点**】点数が高い人ほど、必要以上に心配や不安になりやすいかもしれません。

【**心がけ**】ふだんの会話とちがって、画面を通じて行う会話は、相手のことがよくわからなくなるものです。楽しくないと思ったら、必要な用事だけつたえて、会話は会って話すようにしましょう。普段から前向きに考えるようにして、一人で抱え込まないようにしましょう。また、必要な時は相談できるように、この診断結果について家族や友達と話しておくといいでしょう。

$$\text{○の数} \quad \text{△の数}$$

$$(\square \times 2) + \square = \square \text{ 点}$$

点数	説明	危険度
15～18点	優しい心を持っているあなたにとって、ネットは少し残酷な世界かもしれません。	危険
9～14点	ちょっと苦手な相手や、知らない人との関わりには注意しましょう。	要注意
7～8点	日ごろから、よくネットを使っている人は <b>要注意</b> です。	一般的
0～6点	リスクは少ないでしょう。	

## 冷静な態度

【**注意点**】**点数が低い人**ほど、他人に迷惑をかけた、自分がいやな思いをすることが多くなります。

【**心がけ**】性格的に怒りっぽかったり、落ち込みやすかったりしても、冷静に考える力を持つことで自分の弱さを補うことができます。インターネットの世界では、多くの人や情報とつながるため、普段の生活よりも多くのことを考えなければいけません。世の中の出来事に関心をもち、身近な問題を自分のこととして考えるようにしましょう。

$$\text{○の数} \quad \text{△の数}$$

$$(\square \times 2) + \square = \square \text{ 点}$$

点数	説明
17～18点	言うだけでなく、ふだんから実行できていれば、とても素晴らしいです。
14～16点	中学生なりによく考えて行動しています。インターネットの利用には引き続き注意してください。
9～13点	インターネットを使うには、もう少し生活態度を改めながら、冷静に考える習慣を身につける必要があります。
0～8点	インターネットはゲームではありません。生活の一部です。利用には <b>十分注意</b> してください。

◀ 左の折り目を元に戻します