

スマホ依存度チェックリスト						
	全く違う	違う	やや違う	ややあてはまる	あてはまる	非常にあてはまる
1. スマホを使用するため、予定していた仕事や勉強ができない	1	2	3	4	5	6
2. スマホのために、授業、宿題、あるいは、仕事に集中することが難しい	1	2	3	4	5	6
3. スマホを使用しているときに、手首や首の後ろに痛みを感じる	1	2	3	4	5	6
4. スマホなしで我慢することはできないと思う	1	2	3	4	5	6
5. スマホを持っていないときには、いらいら、そわそわする	1	2	3	4	5	6
6. スマホを使っていないときでも、スマホのことを考える	1	2	3	4	5	6
7. スマホがすでに日常生活に大きな悪影響を与えていても、決してスマホの使用はやめない	1	2	3	4	5	6
8. LINE, X, Facebook などのメッセージのやり取りを見逃さないように、いつもスマホを確認している	1	2	3	4	5	6
9. 思っていたよりも、長い時間スマホを使ってしまう	1	2	3	4	5	6
10. 周囲の人から、スマホを使い過ぎだと言われる	1	2	3	4	5	6
11. 目の乾燥を感じる機会が増えた	1	2	3	4	5	6
12. 遠くの物が見づらく感じる	1	2	3	4	5	6
13. 動画を見出すと気づけば1時間以上経っている	1	2	3	4	5	6
14. トイレに行く際もスマホを持っていく	1	2	3	4	5	6
15. 最近、バランスが悪くなったと思う	1	2	3	4	5	6
16. 頭痛の頻度が増えた	1	2	3	4	5	6
17. めまいの頻度が増えた	1	2	3	4	5	6
18. 顎に違和感がある(顎関節症も含む)	1	2	3	4	5	6
19. スマホを夜使用して寝不足である	1	2	3	4	5	6
20. 寝る時に枕元に置かないと落ち着かない	1	2	3	4	5	6

※80点以上でスマホ依存の可能性 100点以上はスマホ依存危険

未来脳 Lab 作成