

<p>環境的な要因</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 注意してくれる人がいないから <input checked="" type="checkbox"/> ひとりで過ごすことが多いから</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 他に夢中になることがないから <input checked="" type="checkbox"/> その他 ()</p>
<p>心理的な要因</p>	<p style="text-align: center;">友達と共有してみよう</p> <p>ることを後回しにしてしまうから)</p>
<p>対人的な要因</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 友達からゲームにさそわれるから <input checked="" type="checkbox"/> 友達が何をしているか気になるから</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 友達からメッセージがたくさん届くから <input checked="" type="checkbox"/> その他 ()</p>

★ スキルのポイント

使いすぎてしまうのは、コンテンツやサービスが「楽しい」からだけではありません。他に夢中になることがないから、不安やストレスを忘れたいから、友達に誘われるからなど、様々な要因が考えられます。使いすぎてしまう時は、まずはその理由を考えてみましょう。自分がなぜ使いすぎてしまうのかを考えることが改善の第一歩になります。さらに、何か他にやることを見つけたり、不安やストレスそのものを改善したり、友達に家のルールを伝えておいたりするなど、どうしたら使いすぎを防ぐことができるのかを考えてみましょう。

