# スマートフォンの使い方についての質問紙

以下の質問は、スマートフォンの使い方と、スマートフォンを使用している間に体験しているかもしれないことについて尋ねるものです。 **普段**、どのくらいの頻度でこれらの経験をしているか答えてください。 (1. まったくない/しない, 7. いつもある/している)

* G1. スマートフォンを持ち歩くことが、どのくらいの頻度でありますか
* G2. どのくらい頻繁に、テキストメッセージ（LINEやダイレクトメッセージなど）やメールの送受信をしていますか
* G3. スマートフォンに通知が来ることが、どのくらいの頻度でありますか
* G4. テキストメッセージ（LINEやダイレクトメッセージなど）やメールの着信など、新しい通知がないかスマートフォンをチェックすることが、どのくらいの頻度でありますか
* G5. ニュースを読んだりウェブサイトを見たりするためにスマートフォンを使用することが、どのくらいの頻度でありますか
* G6. 音による通知をスマートフォンから受け取ることが、どのくらいの頻度でありますか
* G7. スマートフォンに通知が来たとき、それをすぐ確認することが、どのくらいの頻度でありますか
* G8. カレンダーアプリや、そういった生産性を高めるためのアプリを使うことが、どのくらいの頻度でありますか
* G9. Instagram、TikTok、Facebook、TwitterなどのSNSアプリを見ることが、どのくらいの頻度でありますか
* G10. 娯楽目的（ゲーム、本、音楽、動画など）でスマートフォンを使うことが、どのくらいの頻度でありますか
* A1. なにかひとつのことをしようとしてスマートフォンを開いたとき、気づかないうちに別のことをしはじめていることが、どのくらいの頻度でありますか
* A2. 誰かと会話をしているときにスマートフォンを見ることが、どのくらいの頻度でありますか
* A3. ふと気づくと、これといった理由なくスマートフォンを見ていることが、どのくらいの頻度でありますか
* A4. 目的なく、無意識にスマートフォンを見ていることが、どのくらいの頻度でありますか
* A5. いつもの癖でスマートフォンを確認していることが、どのくらいの頻度でありますか
* A6. ふと気づくと、理由がわからないままスマートフォンを見ていることが、どのくらいの頻度でありますか
* A7. スマートフォンを使っている最中になってから初めて、スマートフォンを見ていることに気づくことが、どのくらいの頻度でありますか
* A8. ふと気づくと、上の空のままスマートフォンを使っていることが、どのくらいの頻度でありますか
* A9. 思っていたよりも長時間スマートフォンを使ってしまうことが、どのくらいの頻度でありますか
* A10. 時間を忘れてスマートフォンを使うことが、どのくらいの頻度でありますか