

※ ステップ5は家でします

ステップ5 いえ ひと いっしょ わがや 家の人と一緒に「我が家のルール」をつくろう。



参考4 お家の方へ「ルールづくりのポイント10」

> ルールをつくるときに…

- 子どもと一緒に考える
- 家族みんなで守ることができるルールを考える
- 過剰な使用による弊害(睡眠不足等)を防ぐ目的で、使用時間を話し合う
- 生活の中で、ネット・ゲームの優先順位を2番目以下にすることを目標として考える
- ルールをつくる以外に、保護者は、子どもと一緒にいることができる楽しみ(心と体の健康のために体を動かしたり、食事を楽しんだりする等)を見つける
- 守れなかったときのルールも決めておく
- あんしんフィルター(ペアレンタルコントロール等)の設定をする



> ルールをつくった後に…

- 保護者が手本になる
- つくったルールを見える化して、守れたら褒め合う
- ルールをつくった後も、子どもの成長に応じて見直していく

★ みんなでまもるわがやのルール

()がつ()にちけってい

★ まもれるようにするためのくふうは…



★ おうちのひとから

がんばりのあしあと

めざせ! 金メダル

1しゅうかんごとに ルールを まもれたか、ふりかえろう!

□のなかへ マークをかこう! がつ にち～ がつ にち

だい1しゅう	だい2しゅう	だい3しゅう	だい4しゅう

よくできました できました もうひとがんばり

1かげつをふりかえて ★ ぼく・わたしは ★

			サイン
金	銀	銅	おうちの人
()	()	()	先生
4つ	3つ	2つ	

※香川県教育委員会義務教育課のホームページに参考資料を掲載

おうちのひとから:

ネット・ゲーム依存予防対策学習シート

()ねん ()くみ

なまえ ()

しょうがっこうかかくねん ねんせい ばん 小学校下学年(1・2・3年生)版

ネット・ゲームのつかいかた

※ネット・ゲーム…インターネットやコンピュータゲームのこと



ステップ1 よしおさんが、げんきがないのはなぜかな?

よしおさんの すごしかた

よしおさんの すごしかたで よくないと おもうところを ○で かこもう!

ごご4じ	5じ	6じ	7じ	8じ	9じ	10じ	11じ	12じ
ゲーム	テレビ	ばんごはん	しゅくだいおふろ	ゲーム	ゲーム	ネット	どうが	ねる

1 あさ、いえでは

ねむいなあ
ごはんほしくないなあ
がっこういきたくない

2 がっこうでは

ぼーっとして
あたまが
いたい

3 ほけんしつでは

からだが
だるいな

いえでの
すごしかたは
どう?

4 おもいだしてみよう

そう
いえば…

さんこう 参考①へ

ステップ2 このまま ネットや ゲームを やりすぎると、 どうなるかな?

下の [] のなかからことばをえらんで、()に入れてみよう。

- ★ ()がわるくなる
- ★ ()して、ともだちをたたいたり、ものにあたったりする
- ★ ()がふえる
- ★ すぐに()やすくなる

ちこく め つかれ いらいら



さんこう 参考②へ

ステップ3 あなたは、だいじょうぶ?

チェックシート ④ あてはまると おもう()に ○をつけましょう!

- () ネットや ゲームを、もっと ながく やりたい
- () ネットや ゲームを、やめたくても やめられない
- () ネットや ゲームを、やめると いらいらする
- () ネットや ゲームを、つづけるために うそを ついたことがある
- () いやなことがあると、ネットや ゲームを しなくなる

ぼく・わたしは、()に あてはまる。



「DQ(Young博士1998年公表)の邦訳(久里浜医療センター)」をもとに、香川県教育委員会義務教育課で作成

さんこう 参考③へ

ステップ4 これから どうしたいですか?

ネット・ゲームを うまく つかうために...

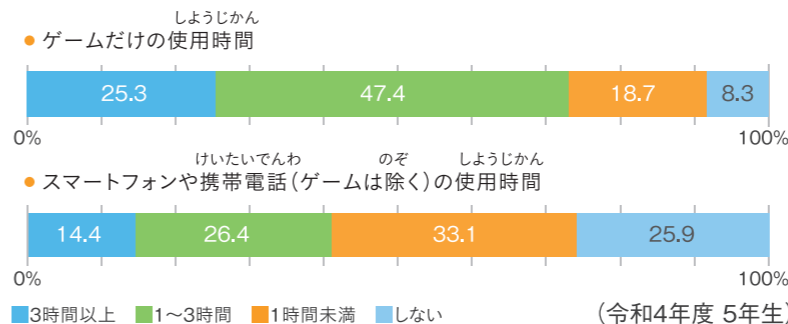


ともだちの いけんを きいてみよう!

※ ステップ4まで学校でします

きょうの がくしゅうを もとに、いえでの ルールを かぞくと いっしょに はなしあいましょう!

さんこう 参考① 香川県のこどもの平日1日のメディア利用の時間



「さぬきっ子の約束」

- 1 家の人と決めた使用ルールを守ります。
- 2 自分も他の人も傷つけない使い方をします。
- 3 夜9時までには使用を止めます。

香川県教育委員会・香川県PTA連絡協議会(H27.2作成)

さんこう 参考② ネット・ゲームの使いすぎによる影響

身体面の影響 例

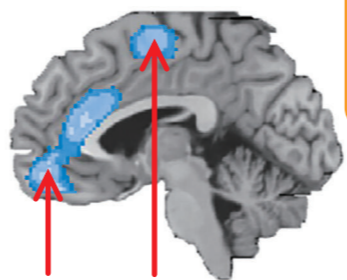
- 視力が低下する
- 体力が低下する
- 姿勢が悪くなる(ストレートネック、背骨の歪み)
- 睡眠不足により、疲れやすくなる
- 頭痛

生活面の影響 例

- 食事や睡眠が不規則になる
- 遅刻や欠席が増える
- 家族と過ごす時間が減少する
- 暴力を振るったり、物に当たったりしてしまう
- 多額の課金をするようになってしまう



のう 脳への影響



あお ぶぶん
青い部分は、
にんげん きも かんが ちから
人間の気持ちや考える力に
かかわる大切なところなんだ。



ちょうじかん
長時間ゲームをし続けたことで
か かんが ぶぶん
変わってしまったと考えられる部分
Yao et al. Neurosci Biobehav Rev, 2017. より

さんこう 参考③

ゲーム症(ゲーム依存症)とは

せかい ほけん きかん にんてい こくさいしつぺい
世界保健機関(WHO)が認定した国際疾病(2019)

診断基準(要約)

- ゲームに関する行動がコントロールできなくなる
- ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常生活に使う時間が減る
- 明らかな問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける
- 社会生活などで著しい障害を引き起こしている
- 上の4項目が12ヶ月以上続いている(重症である場合には、これより短くても診断できる)



※ ステップ3のチェックシートの項目が多いほどゲーム症の疑いがあります