

※ このページは家でします

Q7 「我が家のルール」をつくろう。



参考④ 保護者の方へ「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
- 守れなかった時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

みんなで守る我が家のルール

()月()日決定

守れるようにするための工夫は…

家の方から一言



努力のあしあと ▶ 1週間ごとにルールを守れたか振り返りましょう!

□の中に評価を書こう! ()月()日～()月()日

第1週	第2週	第3週	第4週

A…守ることが十分にできた B…できた C…できなかった

【1ヶ月を振り返って】私の達成度は



Aが4つ Aが3つ Aが2つ

保護者
先生

※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

家の方から:

ネット・ゲーム依存予防対策学習シート ()年()組 氏名()

中学生版

ネット・ゲームと上手く付き合えていますか?



まもる博士

このシートはネット・ゲームとの上手な付き合い方を学校や家庭で学習するためのものです。自分のネット・ゲームの使い方を振り返ったり、友達や家族と話し合ったりしましょう。

※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

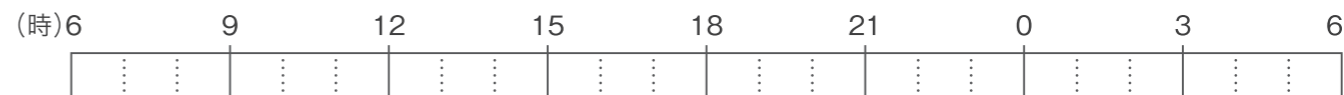
Q1 ネット・ゲームを使いたくなるのは、どんな時?

- 使いたくなる時
- その時家の人から言われること
- その時家の人に言いたいこと

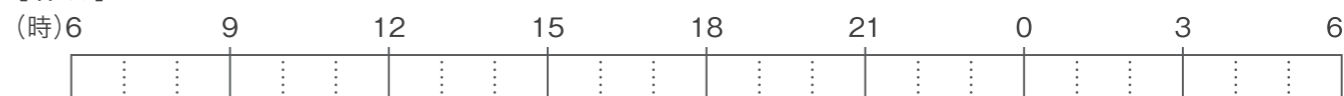
Q2 あなたは、ネット・ゲームを1日のうち、どれくらい使う?

時間帯に色をつけて、使用する場所も書きましょう。

[平日]



[休日]



平日の場合 私のゲームの使用時間は、1日あたり約()時間である
私のスマートフォン等(ゲームは除く)の使用時間は、1日あたり約()時間である

参考①へ

Q3 あなたのネット・ゲームの依存度は?

1~8の質問について「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけましょう。

はい いいえ

- | | | | |
|---|---|--|--|
| 1 | ネット・ゲーム等に夢中になっていると感じている | | |
| 2 | 満足を得るため、ネットを使う時間をだんだん長くしなければならない | | |
| 3 | 使用を制限したり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびあった | | |
| 4 | 使用時間を短くした時や完全にやめようとした時、不機嫌や落ち込み、イライラなどを感じた | | |
| 5 | 使いはじめに考えていたよりも長くネットを接続した状態である | | |
| 6 | ネット・ゲームのために大切な人間関係や、学校・部活動のことを台無しにしたり、あやうくしたりした | | |
| 7 | ネット・ゲーム等への熱中しすぎを隠すために、家族や先生にうそをついたことがある | | |
| 8 | 絶望的な気持ち、不安などのいやな気持ちや問題から逃れるためにネット・ゲームを使う | | |



[DQ(Young博士1998年公表)の邦訳(久里浜医療センター)の改変版]

参考②へ

Q4 なぜ、ネット・ゲームを長く使用してしまうのだろう？

自分の考え

友達の考え

参考③へ

Q5 ネット・ゲームを「使うこと」「使わないこと」の長所・短所を考えよう。

	長所	短所
使うこと		
使わないこと		

気付き



Q6 どうすれば、ネット・ゲームを適切に使用することができますか？

自分の考え

今日の学習を通して、自分が考えたルールは…

友達からの一言

ぼくの課題は使用時間の長さだから…。

私は使用時間は1時間以内にできているよ。でも視力のことが心配…。

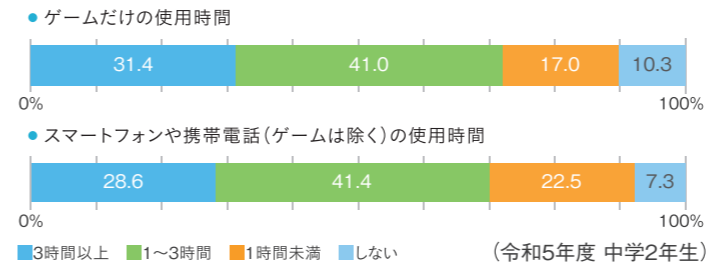


今日の学習で、自分が考えたことを記入し、持ち帰って家の人と話し合おう。

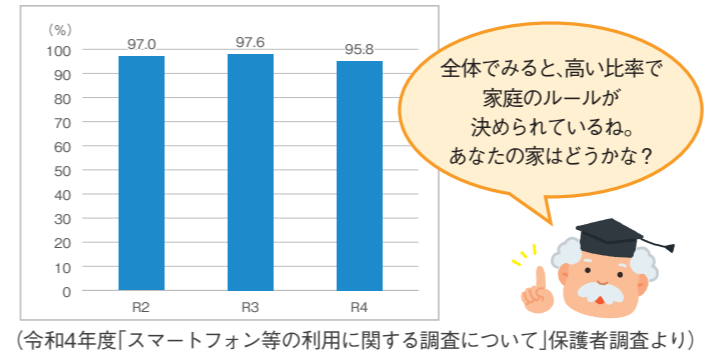
参考④へ

参考① 香川県の子どものメディア利用の状況

平日1日のメディア利用の状況



スマホ等の使い方について、ルールや取組がある家庭(中学1年生)



「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)

ゲーム行動症(ゲーム症)とは

世界保健機関(WHO)による国際疾病分類(2019)

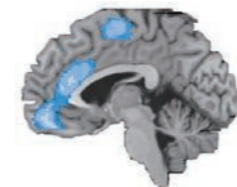
診断基準(要約)

- 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
- これらの4項目が12ヶ月以上続いている(重症の場合には、これより短くても診断できる)

※Q3のチェックシートで5項目以上あてはまる項目があればゲーム症の疑いがあります

参考② ネット・ゲームの使いすぎによる影響

脳への影響



ゲームに依存している人の脳では、感情や思考を司る青色の部分、変化してしまっている。

Yao et al., Neurosci Biobehav Rev. 2017, より

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



参考③ ネット・ゲームを長く使用してしまう要因

ゲームの要因例	個人の要因例	環境の要因例
<ul style="list-style-type: none"> ● 自分が主人公になれる ● チーム内で自分の役割がある ● 頻りにアップデートされる ● 競争をおられる ● イベントが開催される ● ゲーム仲間とつながり、称賛がある 	<ul style="list-style-type: none"> ● のめり込みやすい性格 ● 現実の生活に悩みがある ● 計画的に行動するのが苦手 ● はっきりとした結果を求める ● 心がどこかすっきりしない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1人の時間が長い ● 特定のゲームが流行する ● 友達との話題が増える ● 家族がネット・ゲームに肯定的である

要因がたくさんあるんだね

やめられないもう1つの要因

ゲーム等をして快楽を感じると脳内に大量のドーパミンが出ます。毎日ドーパミンが出ると脳は段々感じにくくなり、より長い時間ゲームをしないと満足できなくなるので、時間のコントロールが難しくなります。

