

※ このページは家でします。

Q6 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

みんなで守る我が家のルール

()月()日決定

守れなかったときのルールは…

お家の人から



がんばりのあしあと

めざせ!金メダル

1週間ごとにルールを守れたか、ふりかえっていきましょう!

☐の中にマークを書きましょう!

月 日 ~ 月 日

1ヶ月をふりかえって、私は

第1週	第2週	第3週	第4週



サイン
お家の人
先生

🌸 よくできました 🌸 できました 🌸 もうひとがんばり

※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

ネット・ゲーム依存予防対策学習シート

小学校上学年(4・5・6年生)版

ネット・ゲームとの付き合い方を考えよう



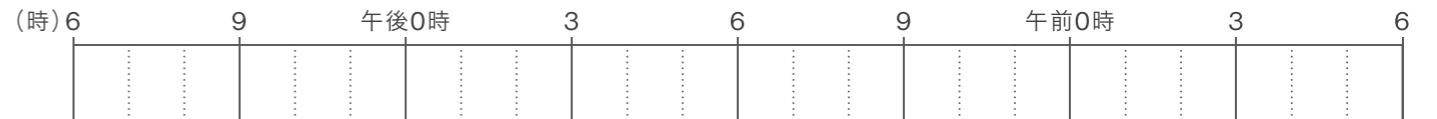
このシートはネット・ゲームと上手な付き合い方を学校や家庭で学習するためのものです。自分のネット・ゲームの使い方を振り返ったり、友だちや家族と話し合ったりしましょう。

※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

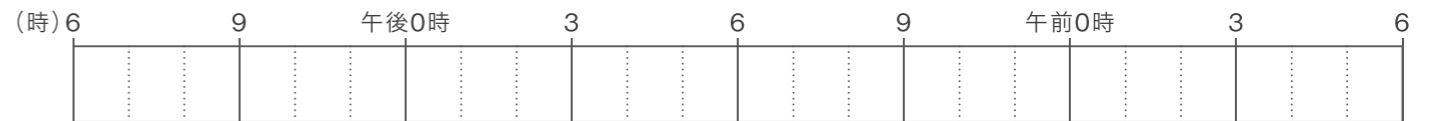
まもる博士

Q1 あなたは、ネット・ゲームを1日のうち、どれくらい使っていますか? 使っている時間帯に色をつけましょう。

学校がある日



学校が休みの日



学校がある日

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(ゲームは除く)等の使用時間は、1日あたり約()時間である

参考①へ

ネット・ゲームを使用しているときに、家の人からよく言われることは…



Q2

あなたのネット・ゲームの依存度は?

あなたは大丈夫?

1~5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	ネットやゲームをする時間をもっと長くしたい		
2	ネットやゲームをする時間をへらそうとしたり、やめようとしたが、うまくいかないことがあった		
3	ネットやゲームをする時間を短くしたり、やめようとしたとき、きげんが悪くなったりイライラしたりしたことがあった		
4	やめようと思っていた時間を過ぎて、ネットやゲームを続けてしまい、家の人に注意されたことがある		
5	ネットやゲームのやり過ぎをかくすために、家の人や先生にうそをついたことがある		

「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

参考②へ

Q3 なぜ、ネット・ゲームを長い時間使用してしまうのでしょうか？

自分の考え

友だちの考え



参考③へ

Q4 ネット・ゲームのよい点・悪い点を考えましょう。

よい点	悪い点
気付いたことを話し合きましょう。	



Q5 これからネット・ゲームをするときに、どんなことに気をつければよいか書きましょう。

自分の考え

友だちの考え

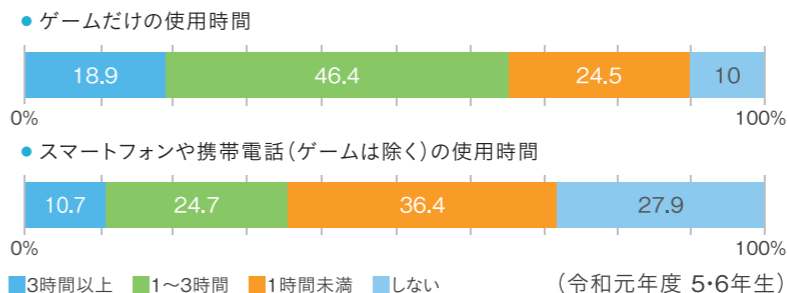


※ Q5まで学校でします。

参考④へ

今日の学習で、自分が考えたことを、お家の人と話し合きましょう。

参考① 香川県の平日1日のメディア利用の時間



みちさん! 知っていますか?

「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)

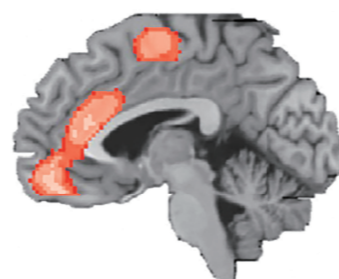
参考② ネット・ゲームの使いすぎによる影響

ゲーム障害(ゲーム依存症)とは 世界保健機関(WHO)が認定した国際疾病(2019)

- ゲームに関する行動がコントロールできなくなる
- 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
- 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
- 社会生活や日常生活に重大な支障がある

※Q2の項目が多いほどゲーム障害の疑いがあります

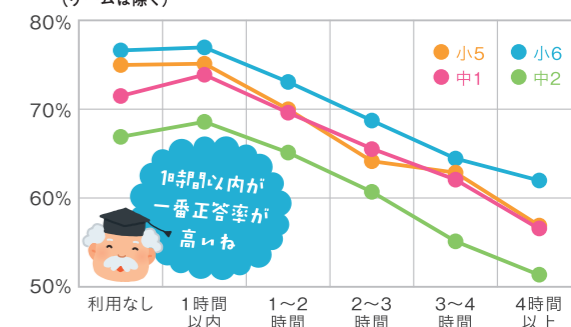
脳への影響



ゲームに依存している人の脳では、感情や思考を司る赤色の部分の体積が小さくなっている。過剰なゲームにより萎縮したと考えられる。

Yao et al. Neurosci Biobehav Rev, 2017. より

スマホ等の利用時間と正答率との関係 (ゲームは除く)



令和元年度 香川県学習状況調査より

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	個人の要因	環境の要因
<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 ● 頻繁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 ● 友だちとの話題が増える ● 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

ゲーム等をして快感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。

