

※ 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()にちけてい

★ まもれなかったときのルールは…

★ 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
おうちの人
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

ネット・ゲーム依存予防対策学習シート

しょうがっこうかがくねん 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な

2 がっこうでは

ぼーっとして
あたまが
いたいな

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、() にいれてみよう。

- ★ () 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



ちこく 4 つ め 3 つ > ちこく 2 つ

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

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!



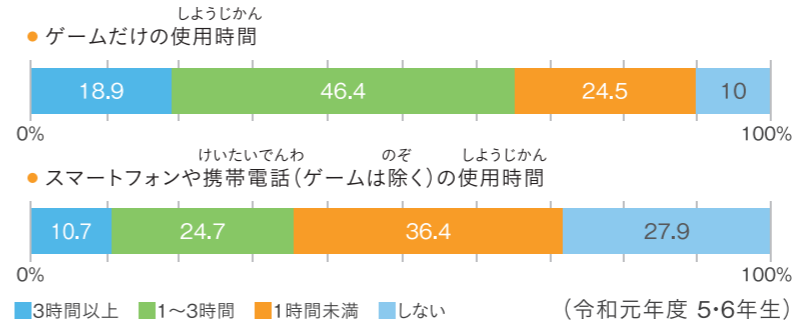
※ ステップ4まで学校でします

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!

いくつ あてはまったか?



参考① 香川県の平日1日のメディア利用の時間



みなさん! 知っていますか?

「さぬきっ子の約束」

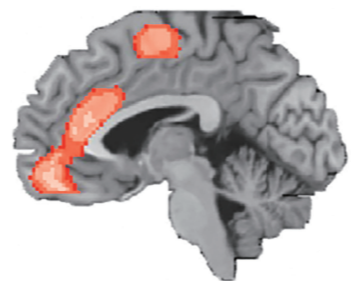
- 1 家の人と決めた使用ルールを守ります。
- 2 自分も他の人も傷つけない使い方をします。
- 3 夜9時までには使用を止めます。

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

身体面の影響	生活面の影響
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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

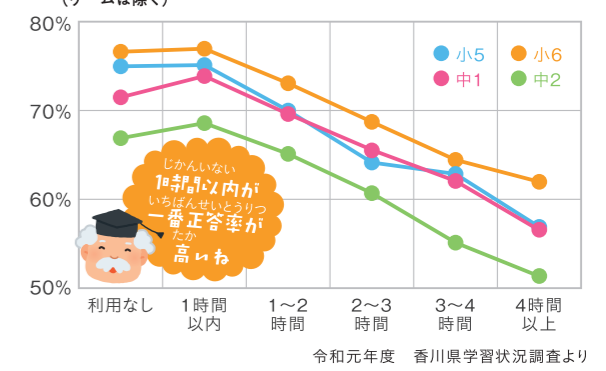
脳への影響



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



参考③

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
- 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
- 社会生活や日常生活に重大な支障がある

※ステップ3のチェックシートの項目が多いほどゲーム障害の疑いがあります