

※ 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

守れなかった時のルールは…

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

ネット・ゲーム依存予防対策学習シート

中学生版

ネット・ゲームと上手く付き合えていますか?



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

まもる博士

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

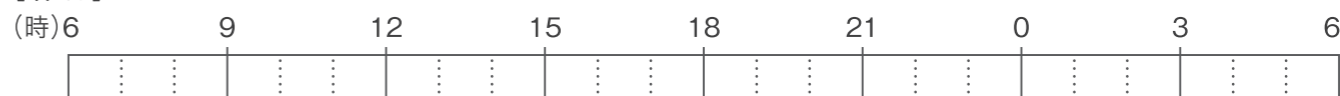
Q2 あなたは、ネット・ゲームを1日のうち、どれくらい使う?

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にいる		
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…

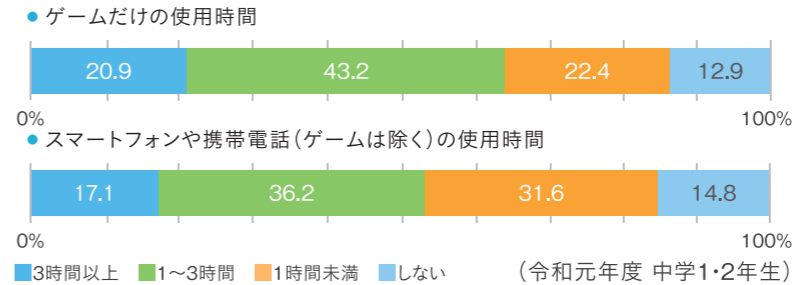
友達からの一言



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しましょう。

参考④へ

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

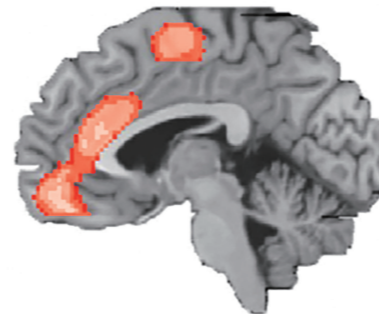
ゲーム障害(ゲーム依存症)とは

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

※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

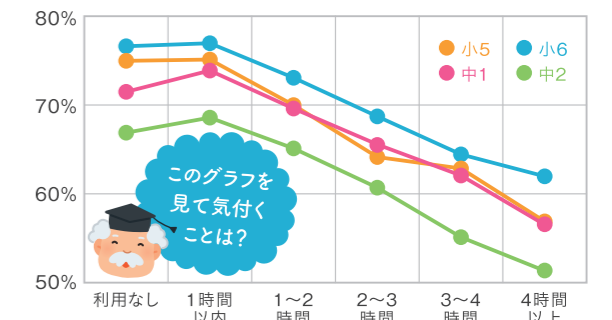
脳への影響



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。

