

Q6

家の人と一緒に「我が家のルール」をつくろう。

※ このページは家です。

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

守れるようにするためのくふうは…

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、ふりかえていこう!

□の中にマークを書きましょう! 月 日 ~ 月 日

第1週	第2週	第3週	第4週

よくできました (花) できました (丸) もうひとがんばり (三角)

1ヶ月をふりかえて、私は



()

4つ



()

3つ



()

2つ

サイン

お家の人

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

お家の人から:

ネット・ゲーム依存予防対策学習シート

()年()組

名前()

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

(時) 6	9	午後0時	3	6	9	午前0時	3	6

学校が休みの日

(時) 6	9	午後0時	3	6	9	午前0時	3	6

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・ゲームの使い方をふり返ってみよう。

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も、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

多くの項目があてはまる人は、ゲームやネットを使いすぎているので、減らせないか考えてみましょう。



香川県教育委員会

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しましょう。	



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。

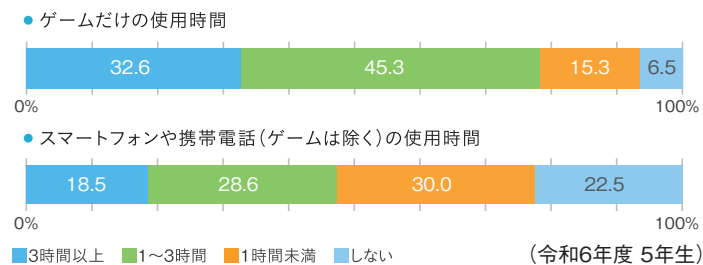
参考④へ



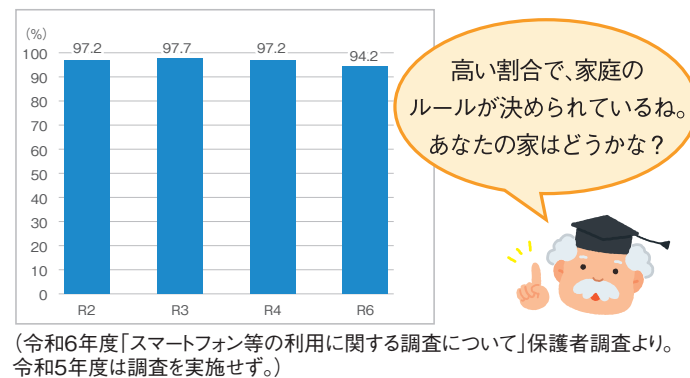
今日の学習で、自分が考えたことを、お家の人と話し合しましょう。

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、ルールや取り組みがある家庭(小学4年生)

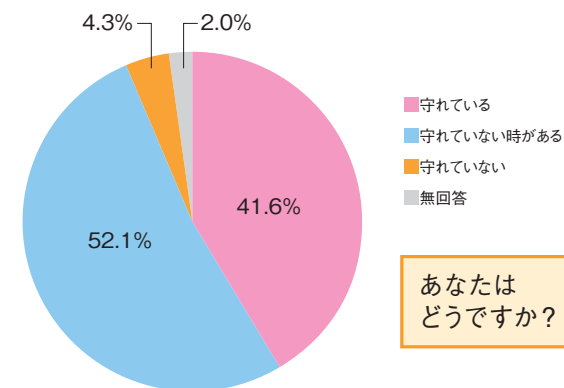


「さぬきっ子の約束」

- 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)

子どもが家庭でのルールを守っているか(小学4年生)



参考② ネット・ゲームの使いすぎによる影響

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)

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

- 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
- 競争をあおられる
- 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

個人の要因 例

- 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
- 心がどこかさっきりしない

環境の要因 例

- 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

