

※ 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。



さん こう 参考③ 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

()がつ()にちけてい

★ まもれるようにするためのくふうは…

★ 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 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

おうちのひとから:

いぞん よぼうたいさくかくしゅう
ネット・ゲーム依存予防対策学習シート

()ねん ()くみ

なまえ ()

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 すきで よくみたり あそんだりしている ネット(どうが)や ゲームはある?

ネットやゲーム

(りゆう)

れい: キャラクターがすきだから

ステップ2(1) Aさんに げんきがないのは なぜかな?

Aさんの すごしかた

A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!

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…

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	ネット どうが	ねる		

さんこう 参考①へ

ステップ2(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。

- ★1 () がわるくなる ★3 () して、ともだちをたたいたり、ものにあたったりする
- ★2 () がふえる ★4 すぐに () やすくなる

ちこく め つかれ いらいら



ちこく ★2 め ★1 つかれ ★3 いらいら ★4

ステップ3 あなたのネット・ゲームのつかいかたをふりかえってみよう。

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 したくなる

ぼく・わたしは、() に あてはまる。

○がおおつくひとは、ゲームやネットをつかいすぎているので、へらせないかかんがえてみましょう。

「DQ(Yong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

さんこう2へ

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…



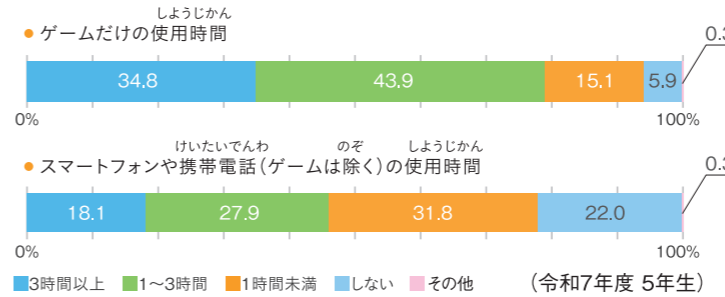
ともだちの いけんを きいてみよう！

※ ステップ4まで学校でします

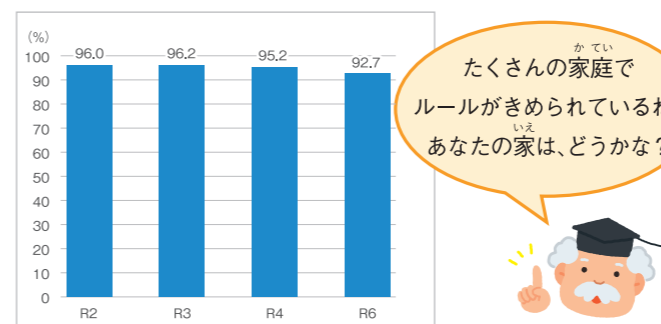
きょうの がくしゅうを もとに、いえでの ルールを かぞくと いっしょに はなしあいましょう。

さんこう1 香川県のこどものメディア利用の様子

平日1日のメディア利用の時間



スマホなどのつかい方について、ルールや取り組みがある家庭(小学2年生)



(令和6年度「スマートフォン等の利用に関する調査について」保護者調査より。令和5年度は調査を実施せず。)

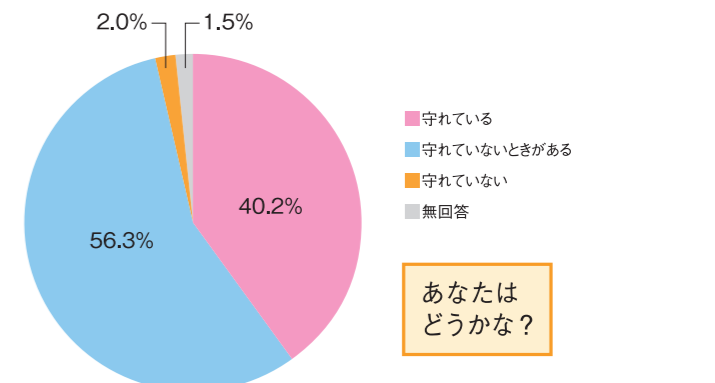
みなさん！知っていますか？

「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)

子どもが家庭でのルールを守っているか(小学2年生)



さんこう2 依存症への階段

はじめは楽しくても、ゲームやネットをやりすぎると、だんだん困ったことがふえてきます。いまのあなたは、どのようすでしょうか。チェックしてみましょう。

- 0 ネット・ゲームを使うときのルールを守れている。
- 1 ネット・ゲームが楽しくて熱中してしまい、だんだんと使う時間が伸びていく。
- 2 ネット・ゲームばかりして、ほかの遊びにあまり興味がなくなる。
- 3 ごはんを食べたり、外に出たりするのがめんどろになり、友だちや家族と遊ぶことが少なくなる。
- 4 ネット・ゲームばかりするようになって、勉強や友だち、からだのことで困ることがでてくる。
- 5 いやなことがあると、ネット・ゲームをして気をまぎらわせる。

「依存症への階段」を①の段階にするために。(おうちの人といっしょに読みましょう。)

ネット・ゲームを使いすぎて困っているときは、一人だけで悩まないことが大切です。目や体の状態が悪くなっていないか調べたり(健康チェックなど)、先生や専門の人に相談したり(カウンセリングなど)、同じような悩みをもつ人と話し合ったり(グループ活動など)する方法があります。また、もともと好きだった趣味や遊び・習い事・スポーツなどに、もう一度目を向けてみるのもよいでしょう。他には、オフラインキャンプに参加する方法もあります。

「i Swing(監修:樋口進、作成:医療法人社団光風会 三光病院)」をもとに、香川県教育委員会で作成