

Q6

家の人と一緒に「我が家のルール」をつくろう。

※ このページは家でします。



参考③ お家の方へ「ルールづくりのポイント10」

＞ ルールをつくる時に…

- 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

1ヶ月をふりかえて、私いま

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 (e)    もうひとがんばり (△)



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

今、夢中になっているネット(動画やサイト等)やゲームがある人は書きましょう。また、その理由を書きましょう(ない人は、「なし」でもかまいません。)

夢中になっているネットやゲーム (夢中になる理由)

Q2

ネット・ゲームの特によい点・悪い点だと思うもの1つに○をしましょう。

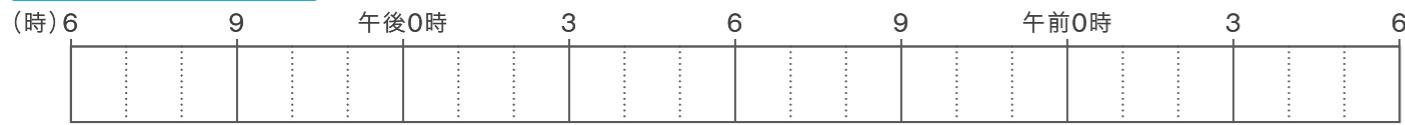
よい点	悪い点
1.( )授業で調べ学習に使える	1.( )やめようと思ってもやめられなくなる
2.( )知りたいことをすぐ調べられる	2.( )睡眠時間が短くなる
3.( )動画や音楽を楽しめる	3.( )目がつかれる
4.( )友だちや家の人と連絡できる	4.( )体をあまり動かさなくなる
5.( )新しい友達ができることがある	5.( )宿題があとまわしになる
6.( )自分の考えや作品を発表できる	6.( )こわいものやよくないものを見ることがある
7.( )新しく「好きなこと」や「やってみたいこと」が見つかることがある	7.( )個人情報を出してしまうことがある
8. その他( )	8. その他( )

気付いたことを話し合しましょう。

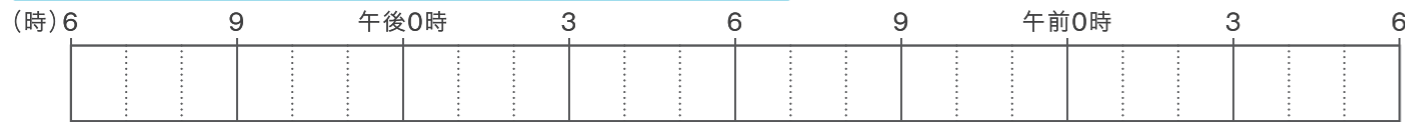


**Q3** あなたは、学校がある日ネット・ゲームを1日のうちどれくらい使っていますか？使っている時間帯に色をつけましょう。

**ゲームをしている時間**



**スマートフォンや携帯電話(ゲームは除く)を使っている時間**



◎私の学校がある日のネット・ゲームなどの使用時間は、1日当たり、  
ゲームだけの使用時間は 約( )時間、  
スマートフォンや携帯電話(ゲームは除く)の使用時間は 約( )時間です。

参考①へ

**Q4** あなたのネット・ゲームの使い方をふり返ってみよう。



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・ゲームをする時間をもっと長くしたい		
2	ネット・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・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・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・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

「はい」が多い人は、ゲーム・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。

参考②へ

**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

私は使用時間は1時間以内にはできているよ。でも視力のこと心配…。

ぼくの課題は使用時間の長さだから…。



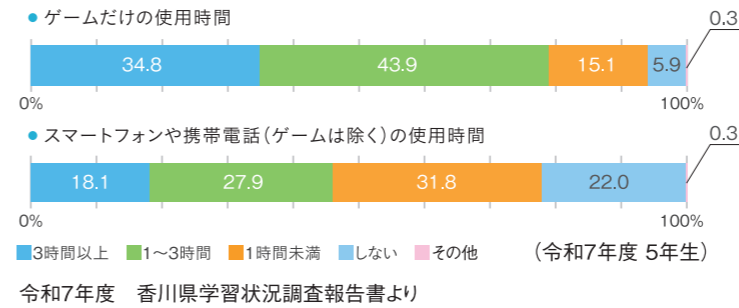
※ Q5まで学校でします。

参考③へ

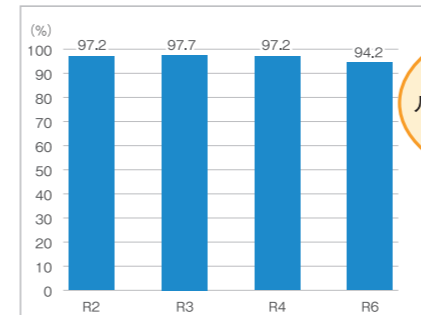
今日の学習で、自分が考えたことを、お家の人と話し合しましょう。

**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)**



高い割合で、家庭のルールが決められているね。あなたの家はどうかな？



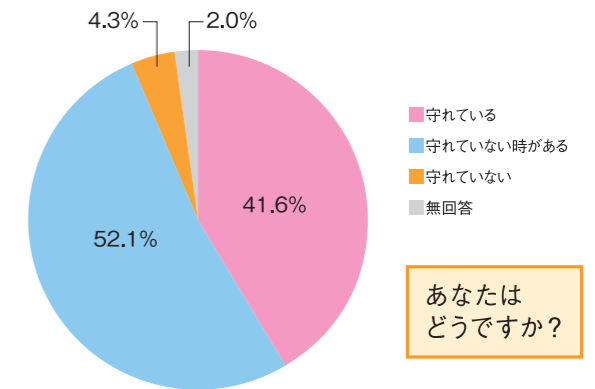
(令和6年度「スマートフォン等の利用に関する調査について」保護者調査より。令和5年度は調査を実施せず。)

**「きぬきっ子の約束」**

- 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)**



あなたは どうですか？

**参考② 依存症への階段**

最初は楽しいネット・ゲームでも、使いすぎの状況が続くうちに状況は変わっていきます。あなたは、今どの段階でしょうか。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う。だんだんと使用時間が伸びていく。
- 2 ネット・ゲーム以外の楽しみに関心が薄れる。その他の活動時間(例:勉強)が減っていく。
- 3 日常の活動(例:食事・外出)に意欲がもてなくなり、友達や家族との関係が変わっていく。
- 4 ネット・ゲーム中心の生活が当たり前になり、学習や人間関係、体の調子に問題が出てくる。
- 5 つらいことやいやなことから目をそらすため、ネット・ゲームをする。ネット・ゲーム以外に何をしてもよく分からない。

「依存症への階段」を①の段階にするために、どのような取り組みが考えられるでしょう。

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