

※ このページは家でします

### Q6 「我が家のルール」をつくろう。



#### 参考③ 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

守れるようにするための工夫は…

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

【1ヶ月を振り返って】私の達成度は



先生

A…守ることが十分にできた B…できた C…できなかった

Aが4つ Aが3つ Aが2つ

※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

家の方から：

ネット・ゲーム依存予防対策学習シート ( )年( )組 氏名( )

中学生版

# ネット・ゲームと上手く付き合えていますか?



まもる博士

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

### 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・ゲームを使うことの良い点・悪い点を考えましょう。

良い点	悪い点

**Q3** あなたは、ネット・ゲームを平日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**



◎私のネット・ゲームなどの使用時間は、平日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ましょう。

① 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・ゲーム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りしたが、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・ゲームを接続した状態である		
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」

「はい」が多い人は、ネットやゲームを使い過ぎているので、減らせないか考えてみましょう。

**参考②へ**

**Q5** 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？

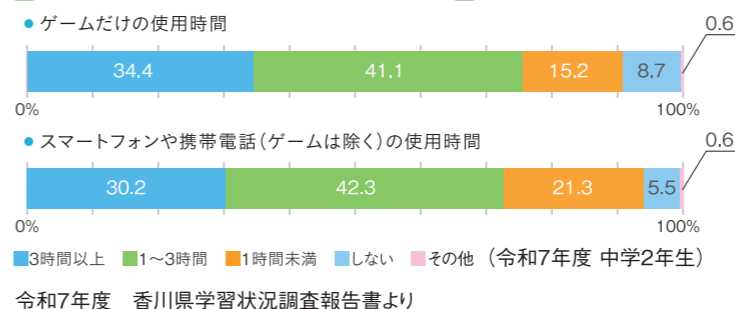
① 自分の考え	① 今日学習を通して、ネット・ゲームと上手く付き合うために・・・
② 友達の考え	

●今日の学習で、自分が考えたことを、家の人と話し合います。

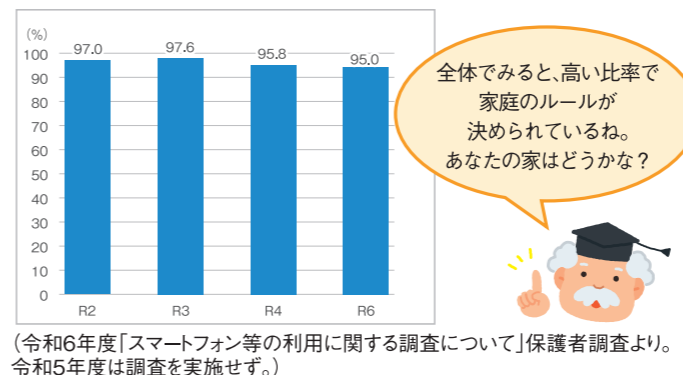
**参考③へ**

**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、ルールや取組がある家庭(中学1年生)



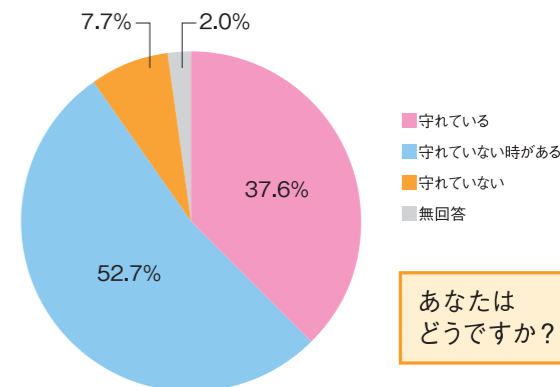
(令和6年度「スマートフォン等の利用に関する調査について」保護者調査より。令和5年度は調査を実施せず。)

**「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(中学1年生)



**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