

学校における予防対策

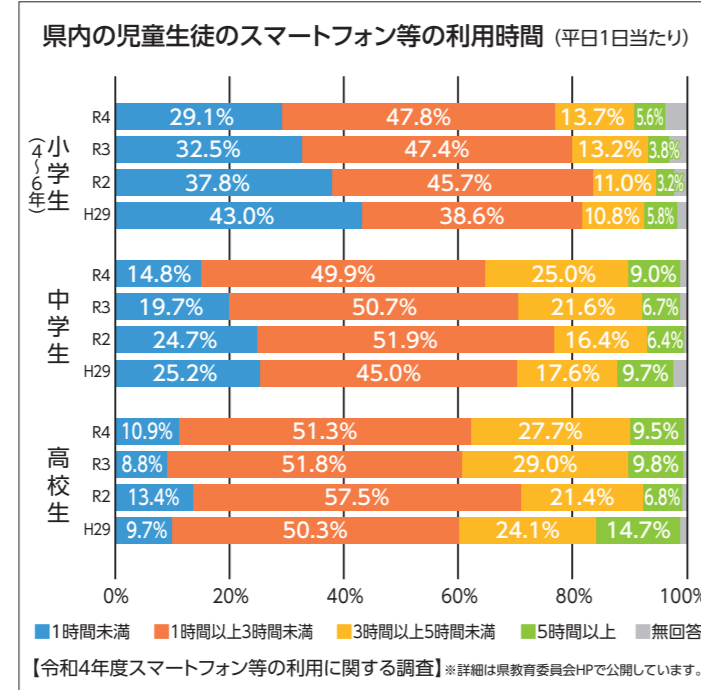
マニュアル 第二章

ネット・ゲーム依存症は、一度陥ってしまうと回復するまでに多くの時間と労力を要するとともに、子どもの将来にも大きな影響を与えてしまう可能性もあることから、ネット・ゲーム依存症にならないためには、保護者と連携した日ごころからの「予防対策」が特に重要です。

授業等における予防対策の指導

予防対策は、児童生徒が自身を振り返り、保護者と共に使い方のルールを作り、守っていくことが重要です。県教育委員会では、児童生徒と保護者が話し合うためのネット・ゲーム依存予防対策学習シートを作成しています。

授業での発問例や留意点などをまとめた展開例もHPに掲載していますので、授業やホームルーム等を活用し、家庭でのルールづくりを推進しましょう。



保護者との連携

予防対策を進める上では、保護者との連携が欠かせません。懇談会等の機会に、児童生徒の利用状況等の確認や家庭でのルールづくりの働きかけ、フィルタリングの啓発などを行いましょ。

家庭でのルールづくり

ルールは、各家庭の実情を踏まえながら、保護者と児童生徒と一緒に作る事が大切です。「ルールは作ったけど守られていない。」とならないよう、ルールづくりのポイントを保護者にも紹介しましょう。

ルールをつくる時

- 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
- ネット・ゲーム以外で子どもと一緒に楽しめることを見つける
- 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等の設定をする

ルールをつつた後

- 保護者が手本になる
- つくったルールを見える化して、守れたら褒める
- 子どもの成長に応じて見直していく

Point!

フィルタリングサービス

- 有害サイトなどを判別し、選択的に排除する機能のことで、携帯電話事業者により提供されるサービスです。「小学生モード」「中学生モード」などのように、あらかじめ用意された推奨モードを選択して設定することもできます。
- 携帯電話事業者によって、様々なサービスが準備されていますので、家庭のルールにあわせて活用するよう、保護者に紹介しましょう。

さぬきっ子安全安心ネット指導員の派遣 リーフレット「フィルタリング・ペアレンタルコントロールを設定していますか?」

ネット・ゲームの使い方「振り返りシート」

1 あなたは、ネット・ゲームを一日のうち、どれくらい利用していますか？

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等(ゲームは除く)の使用時間は、1日あたり約()時間である

2 あなたのネット・ゲームへの依存度は？

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、不安などの嫌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】

あなたが○をした数・・・()項目

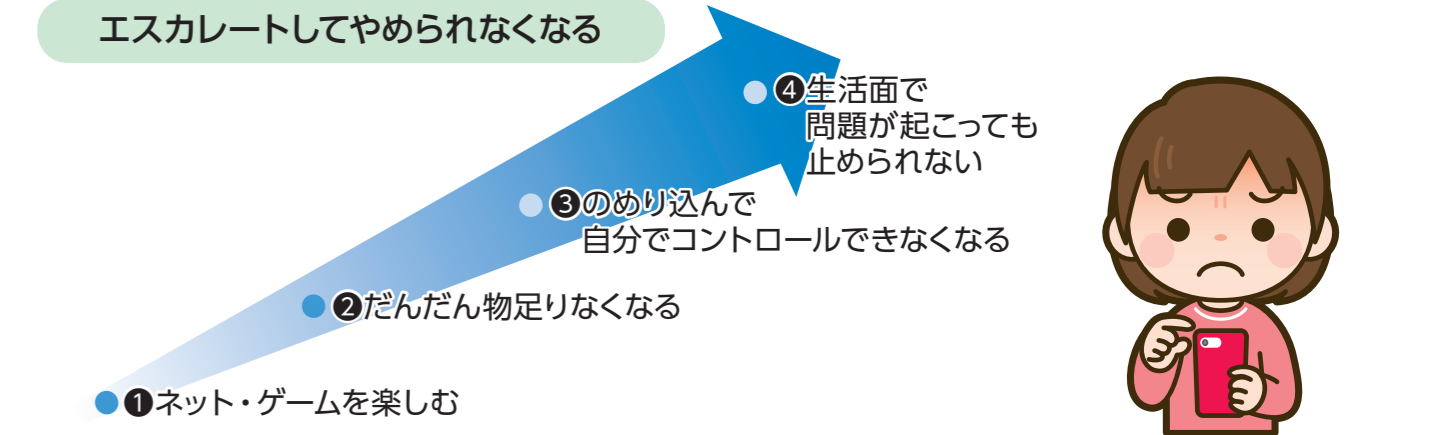
全8項目のうち、5項目以上に当てはまれば、ネット・ゲーム依存傾向として注意が必要です。

ネット・ゲーム依存症とは??

マニュアル 第一章

スマートフォン等の急速な普及に伴い、私たちは高い利便性を得ています。はじめのうちは楽しんでいたネット・ゲームも、だんだんと使用時間や頻度がエスカレートしていくと、生活の中で優先順位が上がっていき、日常生活や社会生活にさまざまな支障が生じてもお、過剰使用を続け、自分の力だけでは解決できなくなってしまった状態が、ネット・ゲーム依存症*なのです。

*ネット・ゲームへの過度なめり込みは、正式には行動嗜癖(こうどうしへき：快感を求める行動を繰り返すうちに、次第に回数や時間が増え、コントロールできない状態)に分類されますが、一般的に分かりやすさを優先して、ここでは「ネット・ゲーム依存症」と表現しています。



依存症を起こす要因

ネット・ゲーム要因

- 無料で気軽に利用できる
- ゲーム内で自分の役目がある
- イベントやガチャが楽しい など

個人要因

- 一つのこと熱中しやすい
- 常にだれかとつながっていたい
- 友人関係で悩みがある など

環境要因

- 家庭内では自由に使える
- 家族みんなが忙しく一人の時間が長い
- 友人が同じゲームをしている など

ネット・ゲーム依存症は、複数の要因が複雑に関連していることもあるため、児童生徒と向き合うときには、どのような要因があるのかを整理し、客観視することが大切です。

ネット・ゲームの過剰使用が起す悪影響(例)

ネット・ゲームの過剰使用が続くと、「からだ」「こころ」「生活」に様々な悪影響が出てしまうことがあります。日常生活に支障が出ないような、節度をもった使用が大切です。

からだ

- 視力低下
- 筋力や体力の低下
- 頭痛やめまい、吐き気 など

こころ

- イライラ/ゆううつ増加
- 興味/感動の減退
- 充実感/満足感が無い など

生活

- 昼夜逆転
- 遅刻/欠席の増加
- リアルの友人との時間減少 など

「ゲーム症(障害)」とは

令和元年5月には、世界保健機関(WHO)において、「ゲーム症(障害)」が、「物質使用及び嗜癖行動による障害」の一つに位置づけられました。

① ゲームに対する制御困難(頻度、持続時間等)
② 日常生活よりもゲームを優先する
③ 問題が生じていてもゲームを継続する

上記が少なくとも12か月以上継続している。
(症状が重い場合は、この期間は短くてもよい。)

簡単にまとめると、ゲームにのめり込むことで抑制が効かなくなり、日常生活に支障をきたしてそれが慢性化している状態です。意志の問題ではなくコントロール障害の状態であり、ゲームがないと平常を保てなくなる病気で。

概要版

学校現場におけるネット・ゲーム依存予防対策マニュアル



香川県教育委員会
令和6年3月

「学校現場におけるネット・ゲーム依存予防対策マニュアル」は香川県教育委員会ホームページから閲覧・ダウンロードできます。



ネット・ゲーム依存症に関する相談や、依存が疑われる児童生徒への対応

マニュアル 第三章

- 心の問題を抱える児童生徒や、保護者からの相談に対応する際には、まずは当事者との信頼関係が大切です。傾聴する姿勢を心がけ、現状把握をしながら解決策を考えましょう。
- 対応の仕方や声のかけ方は、発達段階や状況によって変化します。日々変わる児童生徒の心を、様々な側面から見つめ、柔軟な対応を心がけましょう。

児童生徒との信頼関係を築くために

児童生徒と教職員との信頼関係は、児童生徒に対する日ごろの接し方や言動によって作られるものです。

- 1 共感的に受け止め** 児童生徒は一人ひとりが個性的な存在です。児童生徒それぞれの特徴や傾向をよく理解し、日々変わる子どもの変化を様々な側面から見つめていくことが大切です。
- 2 チームの力で** 複数の教職員がそれぞれの専門性を生かして多様な関わりを持つことで、自分では気づかなかった指導・支援方法につながることもあります。気がかりなことは周囲の教職員にも相談し、チームで補い合いながら対応しましょう。
- 3 毅然と粘り強く** 暴力や暴言など、誤った言動に対しては、毅然とした態度で指導しなければなりません。児童生徒の気持ちに共感しつつ、決して見捨てたりしないという熱意を持って、粘り強く指導しましょう。

児童生徒の言動の変化に気が付いたら...

- 授業中に居眠りや集中できていないことが多くなった
- 友達との関わりが急に減少した
- ネット・ゲームでのやり取りが原因で友達間のトラブルが発生している
- 絶えずゲームのことを気にしているようだ

- 何らかの問題に対する逃げ場として、ネット・ゲームにのめり込んでいる場合があります。憶測でネット・ゲームの影響と決めつけることはせず、児童生徒と一緒に解決策を考えるように心がけましょう。
- 友達間のトラブルに対しては、当事者から一人ずつ話を聞くなどしながら現状を整理し、解決に至るまで粘り強く対応しましょう。

対応の仕方(例)
「最近、いつもと様子が違うようだけど、何か困っていることはない？」
「最近眠そうにしていることがあるけど、体調は大丈夫？」
「最近〇〇さんと一緒にいないけど、何かあった？ どうすれば(改善すれば)問題にならないか、一緒に考えてみよう。」
「他に何かしてみたいこと、興味のあることはないかな？」

児童生徒から相談を受けたら

- ゲームのやり過ぎは分かっているが、やめられなくて困っている
- 家でスマートフォン等の利用を禁止された
- ゲームのやり過ぎで視力が低下することがあるのか、気になっている
- 課金をするつもりはなかったが、知らない間に課金をしていた

- まずは相談したこと自体を称賛し、行動を変えたいという想いを最大限尊重しましょう。
- ネット・ゲームの使い方「振り返りシート」などを活用して、現状(利用時間や頻度など)を振り返らせて、ネット・ゲームと上手につき合っていく方法を一緒に考えましょう。
- 状況に応じて保護者にも連絡し、家庭と学校で連携しながらサポートしていくことも大切です。

対応の仕方(例)
「よく相談してくれたね、ありがとう。今の状況を何とか変えたいと思っているんだね。」
「どうして禁止されたのかな？ 〇〇さんは、禁止されてどんな気持ちになったのかな？」
「視力が低下する要因のひとつではあるかもしれないね。ネット・ゲームをする時間の長さや姿勢、部屋の明るさなどはどうかな？」
「どのような流れで課金してしまったのか、教えてくれるかな？」

児童生徒の意識について

- プログラマーになりたいので、長時間ゲームをしていても問題ないと思っている
- 自分はいつでもやめられると思っている

- 本人の考えや思いは尊重しながら、最近のネット・ゲームの利用状況や依存度、生活状況、健康状態などを把握するようにしましょう。
- 必要に応じて関係機関にも相談しながら、ネット・ゲーム依存症の特徴などを伝え、適切な自己管理の下で利用できるように助言しましょう。

対応の仕方(例)
「〇〇さんが目指しているプログラマーって、どんな職業なの？ 詳しく教えてほしいな。」
「ネット・ゲームの面白さだけではなく、怖さを知ること大事だよな。」
「好きなことを頑張るのはすごいことだけど、疲れたり、困ったりしてない？」

※児童生徒への対応の仕方(例)は小学校上学年程度を想定した声掛け例としています。

保護者からの相談

子どもの状態が心配・子どもへの対応に悩んでいる

- 家庭でネット・ゲームのルールを決めたが、子どもが守らない
- ネット・ゲームのやり過ぎを注意したら逆上するようになった
- ネット・ゲームのことで子どもとケンカが絶えない
- 子どものオンラインゲームの課金による高額請求が届いた

- 子どもの成長や健康を思う気持ちは保護者と同じであるので、保護者の気持ちに寄り添いましょう。
- ネット・ゲームの問題だけに限定せず、児童生徒の生活全体の悩みや問題に目を向けて理解を深めましょう。
- 最近の利用状況や生活状況、健康状態などを確認しながら、客観的にネット・ゲームへの依存度を把握し、必要に応じて関係機関への相談を勧めることも必要です。

対応の仕方(例)
「それは大変心配ですね。お子さんのことを思って注意されたのですね。」
「ご家庭ではどのようなルールでスマートフォン等を利用させていますか？」
「その他に〇〇さんに変わった様子はありますか？」
「課金に気づいた時の状況や、お子さんが課金することになった経緯について教えてください。」
「ルールがお子さんにとって難し過ぎる内容になっていませんか？ 家族も一緒に取り組める、無理のない範囲から始めましょう。」

医療機関を受診した方が良いか

- まずは家庭での様子など具体的な状況を把握するように心がけましょう。
- 養護教諭やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなどと連携して対応することも検討しましょう。
- 相談機関や医療機関の紹介後も保護者と連携し、継続的に見守っていきましょう。

対応の仕方(例)
「お子さんのどのような様子から受診しようと思ったのですか？」
「お子さんの利用状況や家庭での様子などについて、もう少し詳しく教えていただけますか？」
「県内の医療機関としてはいくつかありますが、精神保健福祉センターや保健福祉事務所でも依存症についての相談を受け付けています。一度そちらに相談されてみてはいかがでしょうか？」
「他に学校で協力できることはありますか？」

県内の相談機関や医療機関

マニュアル 第三章

依存症(ゲーム症(障害)を含む)に関する相談機関

香川県精神保健福祉センター	高松市松島一丁目17-28	087-804-5566
小豆総合事務所	小豆郡土庄町瀨崎甲2079-5	0879-62-1373
東讃保健福祉事務所	さぬき市津田町津田930-2	0879-29-8263
中讃保健福祉事務所	丸亀市土器町東八丁目526	0877-24-9963
西讃保健福祉事務所	観音寺市坂本町七丁目3-18	0875-25-2052
高松市健康づくり推進課	高松市桜町一丁目9-12	087-839-3801

その他の相談機関

香川県教育センター 子どものネットトラブル相談	高松市郷東町587-1	087-813-3850
法務局子ども的人権110番	高松市サンポート3-33	0120-007-110
香川県子ども女性相談センター	高松市西宝町二丁目6-32	087-862-4152
香川県西部子ども相談センター	丸亀市土器町東八丁目526	

ゲーム症(障害)等に関する医療機能を担う医療機関

ゲーム症(障害)等に関する医療機能を担う医療機関については、香川県ホームページ「多様な精神疾患等ごとの医療機能を担う医療機関一覧表」の中で公表しています。

検索 香川県 精神保健 一覧表

【参考】香川県ネット・ゲーム依存症対策条例(抜粋)

本県の子どもたちをはじめ、県民をネット・ゲーム依存症から守るための対策を総合的に推進するため、令和2年2月香川県議会において「香川県ネット・ゲーム依存症対策条例」が可決され、令和2年4月1日から施行しています。

学校等の責務

- 第5条 学校等は、基本理念にのっとり、保護者等と連携して、子どもの健全な成長のために必要な学校生活における規律等を身に付けさせるとともに、子どもの自立心を育成し、心身の調和のとれた発達を図るものとする。
- 2 学校等は、ネット・ゲームの適正な利用についての各家庭におけるルールづくりの必要性に対する理解が深まるよう、子どもへの指導及び保護者への啓発を行うものとする。
- 3 学校等は、校内にスマートフォン等を持ち込ませる場合には、その使用について、保護者等と連携して適切な指導を行うものとする。
- 4 学校等は、県又は市町が実施するネット・ゲーム依存症対策に協力するものとする。

保護者の責務

- 第6条 保護者は、子どもをネット・ゲーム依存症から守る第一義的責任を有することを自覚しなければならない。
- 2 保護者は、乳幼児期から、子どもと向き合う時間を大切にし、子どもの安心感を守り、安定した愛着を育むとともに、学校等と連携して、子どもがネット・ゲーム依存症にならないよう努めなければならない。
- 3 保護者は、子どものスマートフォン等の使用状況を適切に把握するとともに、フィルタリングソフトウェア(青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律(平成20年法律第79号)第2条第9項に規定する青少年有害情報フィルタリングソフトウェアをいう。以下同じ。)の利用その他の方法により、子どものネット・ゲームの利用を適切に管理する責務を有する。

子どものスマートフォン使用等の家庭におけるルールづくり

- 第18条 保護者は、子どもにスマートフォン等を使用させるに当たっては、子どもの年齢、各家庭の実情等を考慮の上、その使用に伴う危険性及び過度の使用による弊害等について、子どもと話し合い、使用に関するルールづくり及びその見直しを行うものとする。
- 2 保護者は、前項の場合においては、子どもが睡眠時間を確保し、規則正しい生活習慣を身に付けられるよう、子どものネット・ゲーム依存症につながるようなコンピュータゲームの利用に当たっては、1日当たりの利用時間が60分まで(学校等の休業日においては、90分までの)時間を上限とすること及びスマートフォン等の使用(家族との連絡及び学習に必要な検索等を除く。)に当たっては、義務教育修了前の子どもについては午後9時までに、それ以外の子どもについては午後10時までに使用をやめることを目安とするともに、前項のルールを遵守させるよう努めなければならない。
- 3 保護者は、子どもがネット・ゲーム依存症に陥る危険性があると感じた場合には、速やかに、学校等又はネット・ゲーム依存症対策に関連する業務に従事する者等に相談し、子どもがネット・ゲーム依存症にならないよう努めなければならない。

課金によるトラブル

マニュアル 第三章

近年、オンラインゲームでの課金によるトラブルが、全国的に増加しており、香川県内でも、未成年者の課金に関する相談が毎年報告されています。課金によるトラブルがあると、ネット・ゲーム依存症への対応を後回しにせざるを得なくなる場合もあるため、課金問題を未然に防ぐ周知・啓発が必要です。

保護者への注意喚起・アドバイス

機会をとらえて、保護者への注意喚起やアドバイスをすることが大切です。

- クレジットカード情報の登録状況や利用限度額等キャリア決済の設定状況の確認や、パスワードの管理を徹底する
- ゲームの料金体系や決済方法を理解し、日ごろからネット・ゲームの利用ルールについてよく話し合う
- プラットフォームに登録したID情報からクレジットカード情報を削除する
- 課金に関する決済メールがきていないか定期的に確認する



【オンラインゲームに関する消費生活相談対応マニュアル】
(令和4年6月 消費者庁)

● 課金に関する保護者からの相談例

- ゲーム内のアイテムやキャラクターなどを手に入れる目的で、保護者に内緒で課金をしている。
- 保護者も子どもも無料と思っており課金に気づかないまま利用してしまった。
- 子どもが勝手にパスワードを変更して課金していた。
- 今後は課金しないと約束したが、同じトラブルを繰り返すのではないかと不安。
- 高額課金をして有料ガチャを何度も引いたが、表示されていた確率ではレアアイテムを入手できなかった。

● 課金によるトラブルが発生した場合の対応

県消費生活センターや県民センターなどの消費生活相談窓口について情報提供しましょう。

県消費生活センター等では、契約関係等について詳細に聴き取りを行い、未成年者契約の取り消しの主張が可能かどうかを検討し、可能と考えられる場合には、事業者に取り消しを求めるなどの対応を行います。

相談時に確認が必要なもの(例)

利用金額と支払方法

契約関係

ゲームのアカウント

キャリア決済の管理

クレジットカードの管理

香川県消費生活センター	高松市番町四丁目1-10	香川県庁東館2階	087-833-0999
香川県東讃県民センター	さぬき市津田町津田930-2	大川合同庁舎	0879-42-1200
香川県中讃県民センター	善通寺市生野本町一丁目1-12	仲多度合同庁舎	0877-62-9600
香川県西讃県民センター	観音寺市坂本町七丁目3-18	三豊合同庁舎	0875-25-5135
香川県小豆県民センター	小豆郡土庄町瀨崎甲2079-5	小豆合同庁舎	0879-62-2269
高松市消費生活センター	高松市番町一丁目8-15		087-839-2066