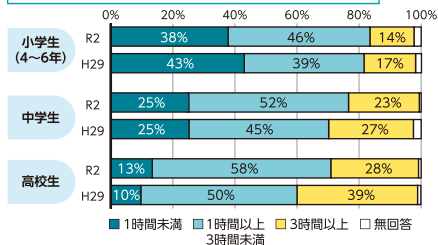


# 「ネット・ゲーム依存」予防のために「ルールづくり」をしましょう

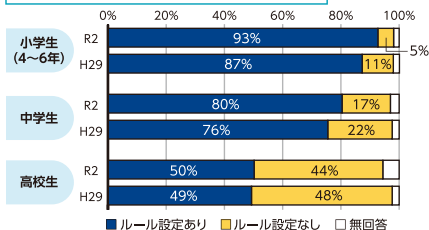
スマートフォンやゲーム機などは、私たちの生活に非常に身近なもので、高い利便性を得ています。その一方で、インターネットやゲームなどをしすぎるあまり、日常生活や社会生活に悪影響が生じる「ネット・ゲーム依存」が問題となっています。

「ネット・ゲーム依存」にならないようにするためには、ルールづくりが大切です。各家庭でのルールづくりを通して、スマートフォン等の適正な利用を心がけましょう。

スマホ等の平日1日の利用時間(令和2年度・平成29年度)



家庭でのルールの有無(令和2年度・平成29年度)



## ルールづくりのポイント

ルールは、保護者と子どもと一緒に作るのが大切です。「ルールは作ったけれど守られていない。」とならないよう、保護者と子どもそれぞれが納得できるルールを作りましょう。

ルールをつくる  
とき  
つくれた  
後

1. 保護者と子どもが一緒に考える
2. 家族みんなで守ることができるルールを考える
3. 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
4. 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
5. 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
6. 守れなかった時のルールも決めておく
7. あんしんフィルター等の設定をする
8. 保護者が手本になる
9. ルールを見える化して、守ることができたら褒める
10. 子どもの成長に応じて見直していく