

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④ 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、私は

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  
お家の人  
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。

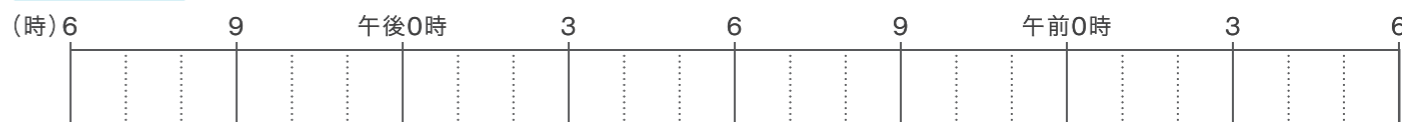
※ネット・ゲーム…インターネットやコンピュータゲームのこと

まもる博士

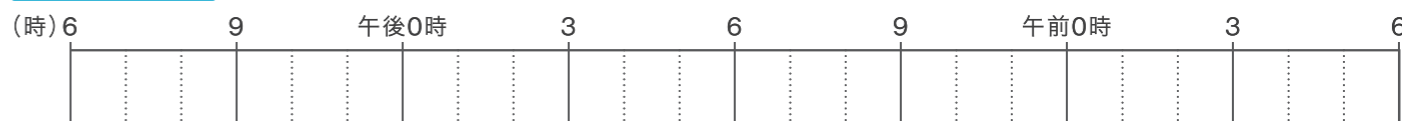
Q1

あなたは、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。

学校がある日



学校が休みの日



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(ゲームは除く)等の使用時間は、1日あたり約( )時間である

参考①へ

ネット・ゲームを使用しているときに、家の人からよく言われることは…



Q2

あなたのネット・ゲームの依存度は?

あなたは大丈夫?

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	ネットやゲームをする時間をもっと長くしたい		
2	ネットや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	ネットや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リ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、ネットや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	ネットや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

参考②へ

### Q3 なぜ、ネット・ゲームを長い時間使用してしまうのでしょうか？

自分の考え

友だちの考え



参考③へ

### Q4 ネット・ゲームのよい点・悪い点を考えましょう。

よい点	悪い点
気付いたことを話し合きましょう。	



### 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

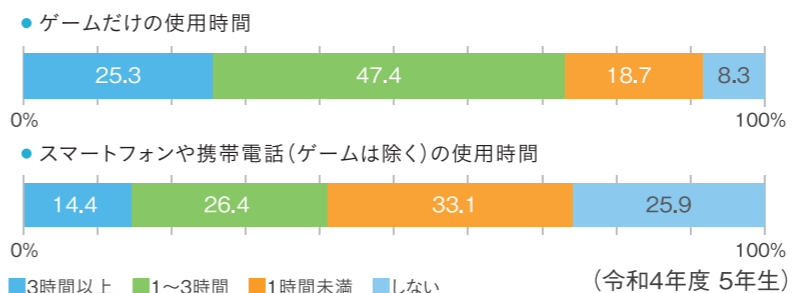


※ Q5まで学校でします。

参考④へ

今日の学習で、自分が考えたことを、お家の人と話し合きましょう。

### 参考① 香川県の子どもの平日1日のメディア利用の時間



#### 「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)

### 参考② ネット・ゲームの使いすぎによる影響

#### ゲーム症(ゲーム依存症)とは

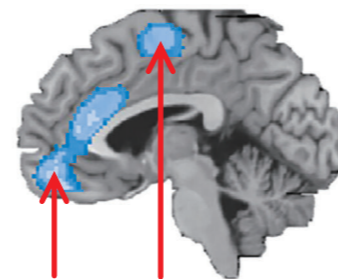
世界保健機関(WHO)が認定した国際疾病(2019)

診断基準(要約)

- ゲームに関する行動がコントロールできなくなる
- ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常生活に使う時間が減る
- 明らかな問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける
- 社会生活などで著しい障害を引き起こしている
- これらの4項目が12ヶ月以上続いている(重症の場合には、これより短くても診断できる)

※Q2の項目が多いほどゲーム症の疑いがあります

#### 脳への影響

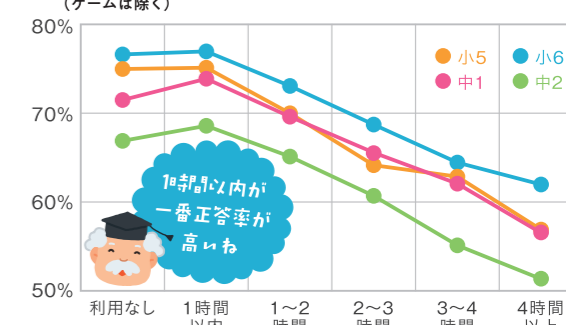


青い部分は、人間の感情や思考に関わる大切な部分なんだ

長時間ゲームをし続けたことで変化してしまったと考えられる部分  
Yao et al. Neurosci Biobehav Rev, 2017. より



#### スマホ等の利用時間と正答率との関係(ゲームは除く)



令和元年度 香川県学習状況調査より

#### 身体面の影響例

- 視力が低下する
- 体力が低下する
- 姿勢が悪くなる(ストレートネック、背骨の歪み)
- 睡眠不足により、疲れやすくなる
- 頭痛



#### 生活面の影響例

- 食事や睡眠が不規則になる
- 遅刻や欠席が増える
- 家族と過ごす時間が減少する
- 暴力を振るったり、物に当たったりしてしまう
- 多額の課金をするようになってしまう



### 参考③ ネット・ゲームを長く使用してしまう要因

ゲームの要因例	個人の要因例	環境の要因例
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分が主人公になれる</li> <li>● チーム内で自分の役割がある</li> <li>● 頻繁にアップデートされる</li> <li>● 競争をおられる</li> <li>● イベントが開催される</li> <li>● ゲーム仲間とつながり、称賛がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● のめり込みやすい性格</li> <li>● 現実の生活に悩みがある</li> <li>● 計画的に行動するのが苦手</li> <li>● はっきりとした結果を求める</li> <li>● 心がどこかすっきりしない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1人の時間が長い</li> <li>● 特定のゲームが流行する</li> <li>● 友だちとの話題が増える</li> <li>● 家族がネット・ゲームに肯定的である</li> </ul>

要因がたくさんあるんだわ



#### やめられないもう1つの要因

ゲーム等をして快感を感じると脳内に大量のドーパミンが出ます。毎日ドーパミンが出ると脳は段々感じにくくなり、より長い時間ゲームをしないと満足できなくなるので、時間のコントロールが難しくなります。

