

※ ステップ5は家でします

ステップ5 いえ ひと いっしょ わがや 家の人と一緒に「我が家のルール」をつくろう。

さん こう 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

★ みんなでまもるわがやのルール

()が()にちけってい

★ まもれるようにするためのくふうは…

★ おうちのひとから



がんばりのあしあと

めざせ! 金メダル

1しゅうかんごとに ルールを まもれたか、ふりかえろう!

□のなかへ マークを かこう! がつ にち ~ がつ にち

だい1しゅう	だい2しゅう	だい3しゅう	だい4しゅう

よくできました できました もうひとがんばり

1かげつをふりかえて ★ ぼく・わたしは ★



()
4つ



()
3つ



()
2つ

サイン
おうちのひと
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

おうちのひとから:

いぞん よ ぼうたいさくがくしゅう
ネット・ゲーム依存予防対策学習シート

()ねん ()くみ

なまえ ()

しょうがっこうかがくねん ねんせい ばん
小学校下学年(1・2・3年生)版

ネット・ゲームの つかいかた

※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



ステップ1 よしおさんが、げんきがないのは なぜかな?

よしおさんの すごしかた

④ よしおさんの すごしかたで
よくないと おもうところを ○で かこもう!

ごご4じ	5じ	6じ	7じ	8じ	9じ	10じ	11じ	12じ
ゲーム	テレビ	ばんごはん	しゅくだいおふろ	ゲーム	ゲーム	ネット どうが	ネット どうが	ねる

1 あさ、いえでは

ねむいなあ
ごはんほしくないなあ
がっこういきたくない



2 がっこうでは

ぼーっとして
あたまが
いたい



3 ほけんしつでは

いえでの
すごしかたは
どう?
からだが
だるいな



4 おもいだしてみよう

そう
いえば…



さんこう
参考①へ

ステップ2 このまま ネットや ゲームを やりすぎると、 どうなるかな?

④ 下の [] のなかからことばをえらんで、() にいれてみよう。

★ () がわるくなる

★ () して、ともだちをたたいたり、
ものにあたったりする

★ () がふえる

★ すぐに () やすくなる

ちこく め つかれ いらいら



ちこく 7 9191 8 ちこく 7 め 1 さんこう
参考②へ

ステップ3 あなたのネット・ゲームのつかい方をふり返ってみよう。

チェックシート ④ あてはまると おもう()に ○をつけましょう!

- () ネットや ゲームを、もっと ながく やりたい
- () ネットや ゲームを、やめたくても やめられない
- () ネットや ゲームを、やめると いらいらする
- () ネットや ゲームを、つづけるために うそを ついたことがある
- () いやなことが あると、ネットや ゲームを しなくなる

ぼく・わたしは、 ()こ あてはまる。

○が多くつく人は、ゲームやネットを使いすぎているので、へらせないか考えてみましょう。

「DQ(Yong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

さんこう 参考③へ

ステップ4 これから どうしたいですか?

ネット・ゲームを うまく つかうために…

ともだちの いけんを きいてみよう!



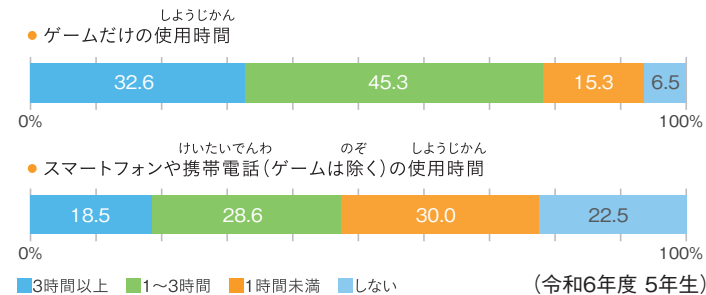
※ ステップ4まで学校でします



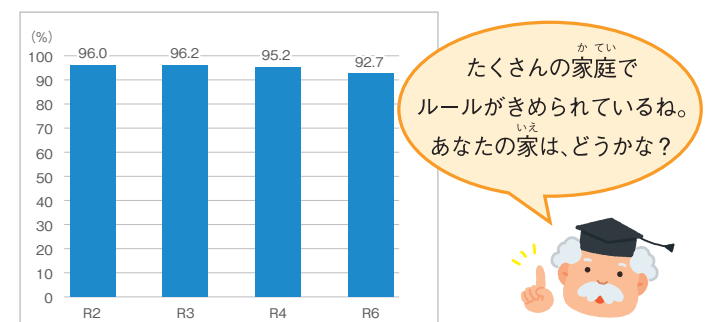
きょうの がくしゅうを もとに、 いえでの ルールを かぞくと いっしょに はなしあいましょう!

さんこう 参考① 香川県のこどものメディア利用の様子

平日1日のメディア利用の時間



スマホなどのつかい方について、ルールや取り組みがある家庭(小学2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。)

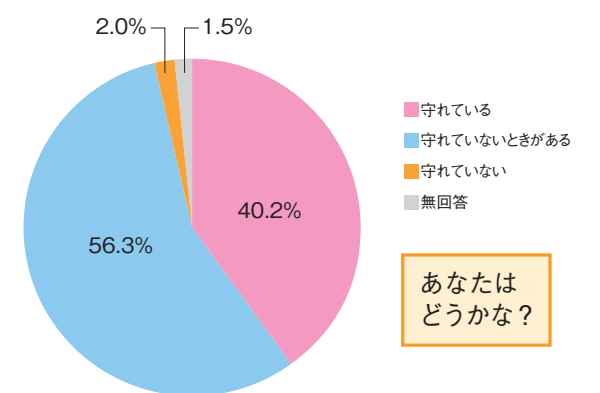
みなさん! 知っていますか?

「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)

こどもが家庭でのルールを守っているか(小学2年生)



さんこう 参考② ネット・ゲームの使いすぎによる影響

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



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

さんこう 参考③

ゲーム行動症(ゲーム症)とは

世界保健機関(WHO)による国際疾病分類(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
- 上の4項目が12ヶ月以上続いている(重症である場合には、これより短くても診断できる)

