

6 おうちの方と「ゲーム、ネットのわが家のルール」をつくろう。

保護者の方へ

こんなことはありませんか？

- 「ゲームやネットの利用のことで、いつも子どもと言い合いになる。」
- 「子どもがゲームをしている姿を見るとイライラする。」
- 「友達との遊びがゲームやネットばかりで心配になる。」など。

ルールを考えるときには…

- ルールは保護者も子どもも納得できるものであることが大切です。子どもの思いに寄り添いながら、ルール作りに取り組んでください。そのルールは家族みんなで守ることが大切です。
- まず子どもがゲームやネットに夢中になる理由について一緒に考えてみましょう。ただゲームやネットの時間を制限するのではなく、子ども一人ひとりの夢中になる理由に応じて、ゲームやネット以外でできることについて考えていきましょう。
- 子どもがプレイしているゲームについて、ぜひ保護者の方も知っておき、子どもの感じている楽しさ、面白さを共有してください。保護者自身の子ども時代のゲームに関する体験を共有することも、子どもが安心して話ができる入口になるかもしれません。その上で、一緒にルールを考え、家族で守れるようにしましょう。

そんな時、どうしても一方的にゲームを取り上げたり、使用に制限をかけたりしていませんか？



自分からお願いしたいルール



おうちの方からお願いしたいルール

おうちの方と決めた「ゲーム、ネットのわが家のルール」は…

ルールを守るために自分にできること



ルールを守るためにおうちの方にできること

「ゲーム、ネットのわが家のルール」1か月チャレンジ！

1週間ごとにわが家のルールを振り返って色をぬろう。

1週目	2週目	3週目	4週目
● / ● ~ ● / ●	● / ● ~ ● / ●	● / ● ~ ● / ●	● / ● ~ ● / ●
😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊

チャレンジを振り返って…

おうちの方から

健康な生活を送るために

+ ゲームやネットの使い方を考えよう



年 組 番
名前

1 いつもの遊びについて振り返ってみよう。

いつもよくする遊びは…

ゲームの楽しいところは…
ゲームでときどき困ってしまうところは…

2 学校に来たけれど、なかなか元気が出ないみらいさん。その理由について話し合ってみよう。

ある日のみらいさんの様子



ねむいな
やる気がでない…



なんだかイライラもする…



たしか、きのうは…
どうしたの？

前日のみらいさんの放課後

ごご3時	ごご4時	ごご5時	ごご6時	ごご7時	ごご8時	ごご9時	ごご10時	ごご11時
学校	友達とゲーム	テレビ	お風呂	宿題	夕食	ゲーム	動画	ネット

3 みらいさんがこのような生活を続けた時に、心配だということについて考えて話し合ってみよう。

心や体、生活はどうなっていくと思う？

4 あなた自身はどうだろう。自分を振り返ってみよう。

No.	しつもん	チェック(✓)
1	まいにちの生活の中で一番大切なのは、ゲームやネットだと思う。	<input type="checkbox"/>
2	ゲームやネットをもっと長くやりたいと思う。	<input type="checkbox"/>
3	ゲームやネットをやめたくてもやめられない。	<input type="checkbox"/>
4	ゲームやネットをやりたいくて、イライラすることがある。	<input type="checkbox"/>
5	ゲームやネットをやりたいくて、うそをついたことがある。	<input type="checkbox"/>
6	ゲームやネットが原因で、家族や友達と大きなけんかをしたことがある。	<input type="checkbox"/>
7	いやなことがあると、ゲームやネットをしたくなる。	<input type="checkbox"/>

ぼく、わたしは…
 こ
 あてはまります。



5 これからあなたはどのようにしていきたいと感じたかな？

健康な生活を送るために、大切にしていきたいことを考えよう。
 (ゲームやネットを使うときには…。ゲームやネット以外に自分にとって楽しい、大切なことは…。)

今日の学習をもとに、おうちの方とゲームやネットの使い方について、話し合ってみよう。



もっと知りたい!
 かんがえたい!

授業で友達といっしょに考えたり、おうちの方と話し合ったりする時の参考にしよう。

1 横浜市立学校のオンラインゲーム、ネット利用経験者の平日の平均ゲーム使用時間、動画視聴、SNS利用時間 (R2 横浜市調査より)

学年・性別	項目	ゲーム使用時間	動画視聴、SNS利用時間
4年生	男子	1時間40分	1時間14分
	女子	1時間17分	1時間29分
5年生	男子	1時間51分	1時間36分
	女子	1時間22分	1時間46分
6年生	男子	1時間47分	1時間40分
	女子	1時間16分	1時間41分

自分の生活を振り返って、比べてみましょう。

自分	時間	分	時間	分

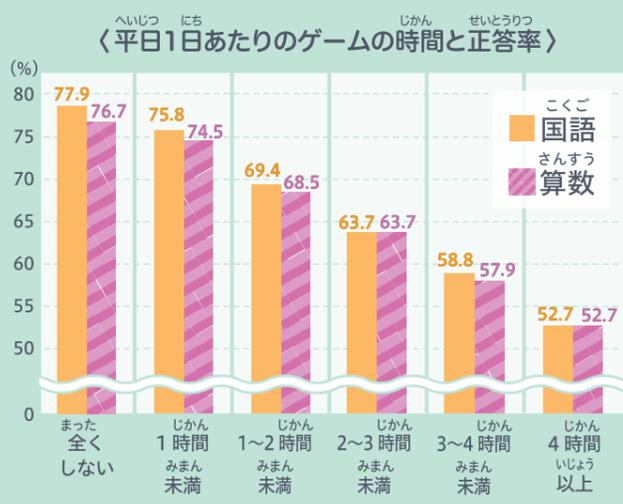
自分は普段どれくらいゲームやネットを使っているかな…
 ゲームは得意だから、友達に認めてもらえることもあってうれしいんだよね…

自分の生活を振り返ったら、2に進んでゲームやネットを使い過ぎるとどんな影響があるのか考えていこう。

2 ゲームやネットを使い過ぎると… 体や生活への影響は…?

ゲームやネットの使い過ぎによる影響例

体への影響例	生活への影響例
<ul style="list-style-type: none"> ねつきが悪くなり、すいみん不足により疲れやすくなる。 視力が低下する。 姿勢が悪くなり、頭や首、肩などが痛くなる。 	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムが乱れる。 宿題などやらなければならないことができなくなり、遅刻や欠席が増える。 家庭内での言葉や行動が乱暴になり、もめごとが増える。



何か気付いたり、考えたりしたことはあるかな?

ゲームをする時間が長いほど、正答率が低くなっているね。

勉強はあまり面白くなくて、ゲームは楽しいから、やめられなくなっちゃうんだよね。

ゲームもみんなにとって大切な時間。自分に合ったゲームの使い方を考えていこう。

健康な生活を送るために ~ゲームやネットの依存について理解を深めましょう~

●「依存症」とは…
 お酒や薬物使用などによって大変な問題が起きているのにその行為がやめられない病気のことを指します。

●依存の対象は…
 お酒、薬物やギャンブル以外にも、様々なものが依存症になり得ると言われています。例として、近年依存症ではないかと注目されるようになってきたものの中には、ゲームやインターネットなどがあります。

●どんな人が依存症に…
 依存症という意志の弱さが原因と考えるかもしれませんが、それは大きな間違いです。意志とは別の、脳の仕組みが関係しています。依存症の背景には、何らかの困りごとを抱えていて、その困りごとの解消のためにゲームなどが習慣化し、依存してしまうことがあると言われています。

→ゲームやネットへの依存を未然に防ぐために…
 「学校や家庭などとうまくなじめない」や「自分に自信がもてない」といった孤立感から、ゲームやネットなどへの依存が始まる場合もあります。ただ好きだからというだけではなく、ゲームやネットを使い過ぎてしまう様々な理由について、お子様と話し合ってみてください。その上で、お子様と一緒にルールを考え、そのルールを守るために取り組んでいくことが大切です。

こちらのチラシも参考にしてください。
 「家族で考えよう!ゲームとのつきあい方」
 (横浜市健康福祉局精神保健福祉課 / 横浜市教育委員会事務局健康教育・食育課)



【R4 全国学力・学習状況調査 横浜市小学校6年生結果より】