

お子さんのゲーム・ネットの問題で お困りの方へ



(静岡県精神保健福祉センター)

お子さんのゲームやインターネットの使い方が気になっていませんか？

＜ゲーム・ネット依存症とは＞

ネットやゲームをやりすぎて問題が起こっているのに、やめられなくなって
しまう状態です。例えば、次のような問題があります。

体の問題

体力の低下、頭痛、
骨密度の低下、
体重低下や肥満 等

心の問題

ゲーム以外の事は煩わしく
感じる、イライラしやすくな
る、感情のコントロールが難
しくなる 等

生活の問題

昼夜逆転、
睡眠不足、
遅刻や欠席が増える
等

どうしてゲームやネットに依存するの？

ゲームやネットに依存する人の中には、単純にゲームが好きだからという理由ではなく、
その背景にある様々な理由により、ゲームやネットをする事で不安を解消している場合が
あります。

どのような理由でゲームやネットにのめりこんでいるのか、お子さんとのコミュニケーションを通じて理解していく事が大切です。そのために、お子さんが安心して話せるよう、
お子さんの話に耳を傾けてみましょう。

お子さんとの関わりのコツ

- あいさつをしましょう（返事がなくても責めない）
- 「私」を主語にして気持ちを伝える（アイ・メッセージ）
- 落ち着いて（静かに）、肯定的に（穏やかに）、具体的に（短く）伝える
- お子さんが日常の中でできていることに目を向け、具体的に褒める
(25%ルール：褒める基準を25%くらいに下げる、少しでも出来たことを褒める)



現代社会では、青少年（10～17歳）の82.5%がインターネットを利用しています。
スマートフォンは75.6%（15～69歳）の人が所有していると言われています。その
ような社会で暮らしていくのに、インターネットを使わずに生きて行くことは現実的では
ありません。『インターネットと上手に付き合っていく』ことを目指しましょう。

ゲーム・ネット使用の約束づくり

ゲームやネットと上手に付き合っていくには、ルールが必要です。**フィルタリング**や**ペアレンタルコントロールのソフトやアプリ**も活用しましょう。生活スタイルを見直して、スポーツや趣味などの興味のある活動を増やしていきましょう。
下記の約束表やがんばり表も、是非ご家庭でお役立てください。

平日 60～75 分未満
休日 120 分未満が
望ましいと言われて
いますが、現在の使
用時間から 1 割減ら
し、次に 2 割減ら
していくなど、少しづ
つ減らしていく方法
もあります。

ゲーム・ネットのお約束

つか じかん
使う時間

がっこうのある日 1日 時間まで
: ~ : の間

やすみの日 1日 時間まで
: ~ : の間

つか した
使い方

- ゲームをする場所 例: リビング
- ゲームができない時 例: 食事中、学校

ほか やくそく
その他の約束

- 例: 課金は1ヵ月 円まで
- 21:00 にゲームを母に預ける

約束を共有し、思い出せるよう、それぞれの名前と日付を記入しましょう。

決めの日: 年 月 日
決めの人: _____

多くても3つ。たくさんあると守ることが難しくなります。

お子さんの名前を記入しましょう。

がんばり表

スタート 1	2	3	4	5	6
					7
	23	24	25	26	
	22			27	
	21			28	
すごい!	20			29	10
	19				11
	18	17	16	15	14
					13

よくがんばったね!

やったね

ご褒美までのシール数は少なくても良いです。やる気を持てるような個数にしましょう。
例: シール5つでご褒美

30

ご褒美を決めておこう!!!

10...
20...
30...

ご褒美は物だけではなく、親と遊ぶ時間などでも良いでしょう。本人がほしい物(事)で、過剰になりすぎないものにしましょう。

1) ゲーム・ネットのお約束表

お子さんができそうな約束の内容を親子で話し合っ決めてみましょう。子どもが自分の意見も尊重されていると感じられる事が大切です。約束は、家族で共有し、維持していきましょう。



2) がんばり表

あらかじめご褒美を決めておき、約束が守れた時にシールを貼りましょう。シールが貯まったら、ご褒美の約束を守りましょう。
例: アイスを買ってもらう、お父さんと30分キャッチボールする等)。ご褒美を決める時に大切なのは、「子どもにとって興味があること」、「即時的に与えられること」、「ご褒美の価値・値段が大きすぎず、小さすぎないこと」



* 1)、2) の表は静岡県精神保健福祉センターのHPかQRコードからダウンロードできます。

これらの約束のための話し合いを持つこと自体が難しい、生活が乱れている、体に不調や危険な暴力があるなどの場合には、お早めに専門機関にご相談ください。