

家庭でできることを考えよう

4 オンラインゲームはどうしてやめられないの？

- ① クリアしていく達成感が快感である。
- ② ネットを介した仲間がいて、役割があるため、自分だけ抜けることができない。
- ③ ヒーローになれて居心地がいい。
- ④ アップデート（更新）があり、終わりが無い。
- ⑤ ゲームを始めるとログインボーナスとして特典がもらえたり、ゲームに勧誘する通知が届いたりする。
- ⑥ まずは無料から始められる。



5 あなたのネットに対する依存度は？



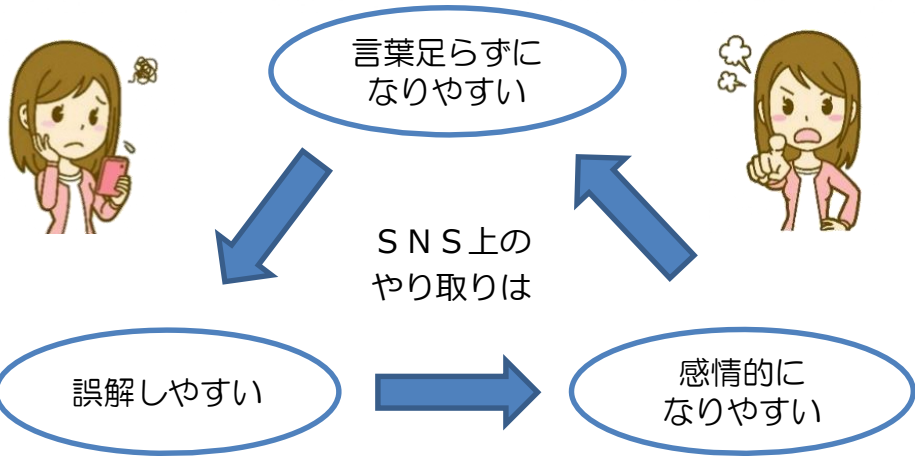
8項目中5項目以上該当すると、ネット依存が疑われます。「ネット」を「ゲーム」や「スマホ」に置き換えてみると、それぞれの依存度が測れると思います。

質 問 項 目	保護者	子供
① ネットに夢中になっていると感じる。		
② 予定より長時間使うことがよくある。		
③ 制限しようとしてもうまくいかなかったことがある。		
④ トラブルやいやな気持ちから逃げるために使用する。		
⑤ 使用しないと落ち着かない。イライラする。		
⑥ 熱中を隠すために、家族らにうそをついたことがある。		
⑦ 使用時間がだんだん長くなる。		
⑧ ネットのせいで、人間関係を台無しにした、しそうになった。		

ネット依存に関する8項目の質問（厚労省研究班より）

SNSの使い方を振り返ろう

8 SNS上のやり取りは、どうしてトラブルになりやすいの？



メッセージを送った相手は、勉強中だったり、食事中だったり、家族団らんを楽しんでいたたりするかもしれません。
SNS上のトラブルを未然に防ぐためには、相手の状況を考えて使うことが大切です。

○すぐに返事が来なくても・・・

- ・イライラしない。
- ・友だちに言いつけない。
- ・あとで責めるような発言をしない。

○メッセージを送る前に

- ・送っていいか、タイミングを考える。
- ・読む人の立場に立って、読み返してから送信する。

相談窓口のご案内

- いじめに関する相談

【前橋市いじめ相談ダイヤル】 ☎ 027-257-0808

【県総合教育センター子ども教育相談室】 ☎ 0270-26-9200

【24時間子供SOSダイヤル】 ☎ 0120-0-78310
- 青少年の非行・不登校に関する相談 ☎ 027-898-5876

【前橋市教育委員会青少年支援センター】
- インターネット上の違法・有害情報に関する相談

【インターネットホットラインセンター】

🌐 <http://www.internethotline.jp/>

変化する高度情報社会を主体的に生きるための力を育てよう



子供と共に考える
**まえばし
ネットスクラム**



令和3年1月 前橋市教育委員会

※このリーフレットでは、スマートフォンを『スマホ』と称します。
また、スマホやタブレット、ゲーム機などのインターネットにつながる端末を『メディア』と称します。

ネット依存・ゲーム障害について

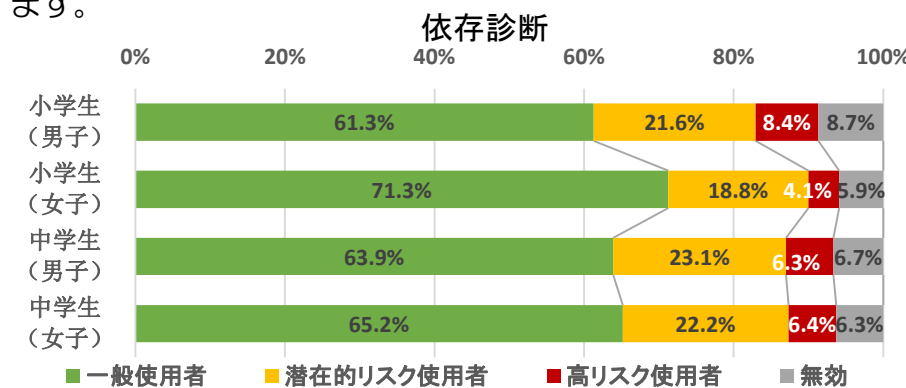
家庭のルールを見直し、子供が自立できる環境をつくりましょう

1 ネット依存・ゲーム障害とは？

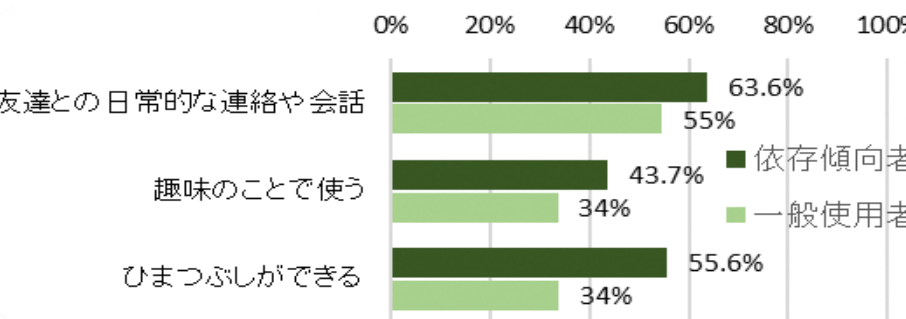
スマホなどを使い、インターネットやオンラインゲームから離れられず日常生活に支障が出ている状態です。子供が依存すると、生活リズムが崩れて、学校に行かない、家族との交流がとれない、家にひきこもる、などの症状が出ます。体調を崩す恐れもあり、社会問題にもなっています。この依存が進むと、アルコール依存と同様に治療が必要になります。

2 ネットに対する依存度が上昇しています

前橋市の調査では、インターネットに対する依存度について、「依存傾向が非常に高い」または、「依存に対する注意が必要」と診断されたのは、小学生では26.5%、中学生では28.9%でした。インターネット利用の低年齢化も進んでいます。また、スマホを使ってネットを利用している傾向が見られます。



3 長時間メディアを使っている人の特徴とは？



依存傾向者のメディア使用には、長時間使用だけでなく、使用目的にも特徴が表れました。特に注目する点は、「ひまつぶしができる」と半数以上が回答していることです。

待ち時間や移動時間などをゲームや動画視聴に費やすことに慣れてしまうことで、長時間使用の習慣が身に付いてしまうリスクが増すと考えられます。

6 自分に合ったメディアの使い方を身に付けるために、子供達に高めてほしい能力が4つあります

子供達が高度情報社会を主体的に生きるために、身につけるべき**4つの能力**を右図に示しました。これらの能力は、「家庭」「地域」「学校」がそれぞれの立場で、大人から子供に身に付けさせていく力です。

各家庭においては、「親子で話し合う」ことを大切にしてください。



子供たちがネット社会に出て行くための準備：4つの能力

- 判断力**：物事を整理して色々な角度から考える力。冷静に考える力。
- 自制心**：感情的になろうとする気持ちを抑える力。客観的に自分を見る力。
- 責任感**：周りの人のために自ら行動しようとする姿。リスクを考える力。
- コミュニケーション能力**：互いの考えや立場を尊重し誰とも関わろうとする力。

7 家庭のルールは、「自分自身を守るためのもの」であることを子供自身が納得することが大切です



前橋市の調査では、85%以上の家庭で、子供がインターネットを利用できる環境が整っていることが分かっています。ケータイ・スマホの所有に関わらず、「家庭のルール」を家族みんなで話し合って、決めてほしいと考えます。

「家庭のルール」を長続きさせるためには、保護者から一方的に押しつけるのではなく、お互いが納得することが大切です。以下を参考にじっくりと時間をかけて子供と話し合い、継続可能なルールを作ってみませんか。

○使用場所と使用時間について

- ①使うのは、「1日□時間、△時まで」
- ②自分の部屋に持ち込まない。
- ③◇時以降は電源を切る。
- ④目的なく、ダラダラと使わない。
※行動に移すために、具体的な内容を決めよう！！

○マナーについて

- ①食事中は使わない。
- ②相手の迷惑にならないように、□時以降は、メール等はしない。
- ③すぐに返信がなくても怒らない。
※相手の状況を想像できるようになろう！！

○金銭感覚について

- ①会員登録やダウンロードは、親の許可を得てから行う。
- ②利用料金の明細を親子で確認し、携帯電話やスマホの利用方法や目的に対して話し合い、意識を高める。
※自分の利用状況を知ろう！！

◎親子で話し合いながら、「家庭のルール」を作る際のポイント

- ① 感情的にならずに、前向きな気持ちで話し合う。
- ② 子供の意見も取り入れて、最後は家族全員が納得している。
- ③ もしも、家庭のルールを守れなかった場合にどうするのかも決めておく。



紙に書いて
リビングに
貼ろう！！

○コミュニケーションについて

- ①家族の団らんを優先する。
- ②本当に大切なことは、直接会って伝える。
- ③悪口や噂話は、書き込まない。
- ④ネットで知り合った人と会わない。
※文字だけで相手に気持ちを伝えることは難しいことを知ろう！！

○個人情報について

- ①自分や友達が写った写真や動画をむやみに投稿しない。
- ②ネット上に無責任な投稿はしない。
- ③自分のアドレスやIDを他人に教えない。
※ネット上に公開された情報は簡単に消せないことを知ろう！！

○自分を律することについて

- ①勉強中はスマホ等を触らない。
- ②やるべきことを優先する。
- ③フィルタリングやペアレンタルコントロールを必ず設定する。
※自分自身をコントロールする力を身につけよう！！