

大丈夫？ゲームとの関わり方

～こどものより良い成長のために～



この資料はインターネット時代をより良く生きるこどもたちを
学校・家庭・地域でスクラムを組んで協力して育む
「まえばしネットスクラム」の一環として発行しています

令和7年2月 前橋市教育委員会

ゲームは特別な遊びです

スマートフォンやタブレットの普及に伴い、こどもから大人まで幅広くゲームをアプリで楽しむ時代になりました。一方で、いつでも、どこでも気軽に楽しむことが、生活習慣の乱れや集中力の低下を招いたり、暇つぶしのはずが逆に時間を浪費する原因になったりもしています。どうして、ゲームで遊ぶとこのような問題が起こるのでしょうか？

それは、『ゲームとの正しい関わり方』を知らないからです。

楽しい時間を過ごすには正しい関わり方を知っておく必要があります。

まずは身近な遊びの始め方から考えてみましょう。

水辺の遊び



スポーツ



集団遊び



水辺の危険を理解する
非常時に備える
経験者と一緒に遊ぶ

ルールを知る、守る
無理をしない
怪我のリスクに備える

やることを皆で決める
気配りを忘れない
問題があれば話し合う

また、以下のように、楽しいことをするにも様々な制限があります。こうした制限によって、楽しい時間は自然と終わりがくるものです。



帰宅時間

家の人と決めた時間に終わりにする



行動範囲

地域内にあるもので遊ぶ



遊べる人

知っている人とだけ遊べる



所持金

お金をかけずに遊ぶ

しかし、ゲームの場合は始め方も終え方も他の遊びと違います。

ゲームが楽しい理由

ゲームは自然体験やスポーツ、集団遊びなどとは異なり、現実の様々な制限や法則、時には常識すら取り除き、思い通りの夢の世界を体験できる特別な遊びです。ゲームをしている人たちの視点から、ゲームが楽しい理由を考えてみましょう。



実現困難なことを
疑似体験できる

普段できないことや
危険なことも安全に
楽しめるよ

絶対に攻略法が
あるとわかっているから
安心して楽しめる

時間や場所を気にせず
公園で集まる気分で
みんなといられる



オンラインゲーム
が居場所になる

ハイスコア！
レアキャラゲット！
あ〜最高！



クセになる幸福感



先が予測できる安心感

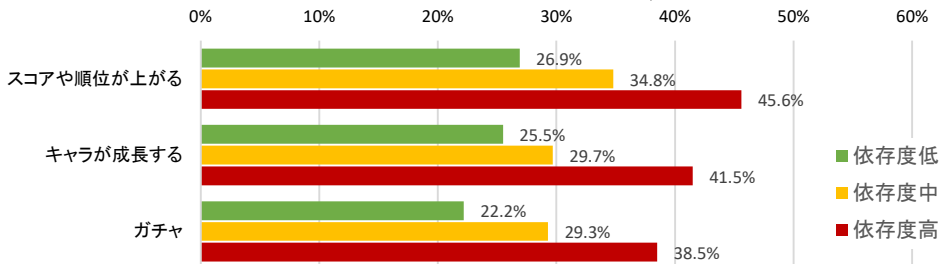
失敗しても大丈夫
いつでも気軽に
楽しめるよ



ストレスフリー

Q：あなたがゲームをやりたい理由は何ですか？（一部抜粋）

※別途行った依存度診断の結果で比較しています（令和6年度生活実態調査より）



ゲームは人間の快樂の仕組みを上手に取り入れて作られているため、「中毒性」や「依存性」が強いことが特徴です。これこそが他の遊びとの違いであり、気を付けなければいけない課題です。

ゲームの残念なところ

ゲームの問題点はゲーム独特の「中毒性」に加え、そこから得られるものが少なく、ゲームに夢中になるほど生活がゲーム中心に陥りやすいことです。

あのゲームは200時間
くらいやったから、
何でも教えてあげるよ。

その知識って
何に役立つの？



ひまだな～。やることな
いな～。みんな塾とか
で忙しいうて。何して
過ごそうかな～？



他の楽しみ方がわからない



テスト勉強したくないな～。
まだ時間あるよね。
とりあえずゲームしとく？

現実逃避

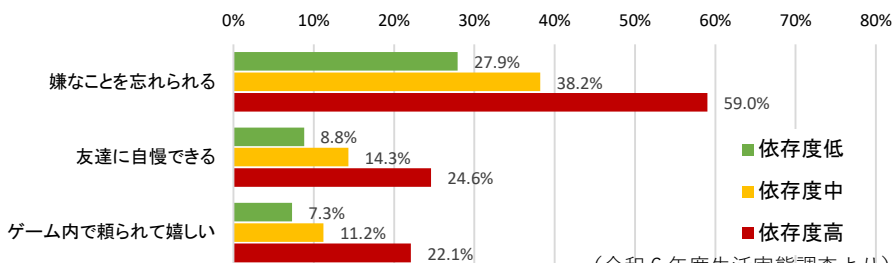


明日テストだよ。なん
でゲームしてるんだろう？
でも始まったらやめられ
ないよ。もっと続けたい。

依存性が高い

Q：あなたがゲームをやりたい理由は何ですか？（一部抜粋）

※別途行った依存度診断の結果で比較しています

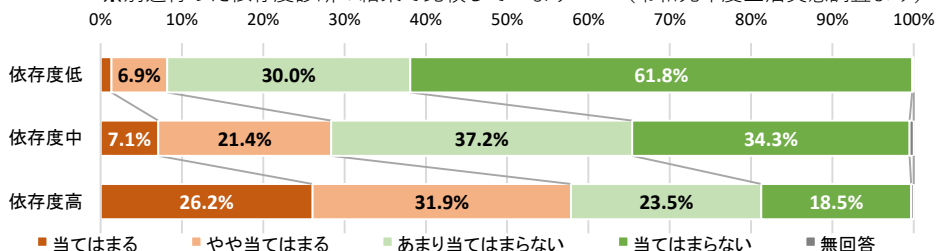


（令和6年度生活実態調査より）

Q：家に帰ってからゲームで遊ぶ以外の過ごし方が分からないことが多いですか？

※別途行った依存度診断の結果で比較しています

（令和元年度生活実態調査より）



ゲームとの正しい関わり方とは？

自律したゲーム遊びを実現するには、ゲームとの正しい関わり方を身につける必要があります。それには次のことをお子さんと一緒に考えましょう。

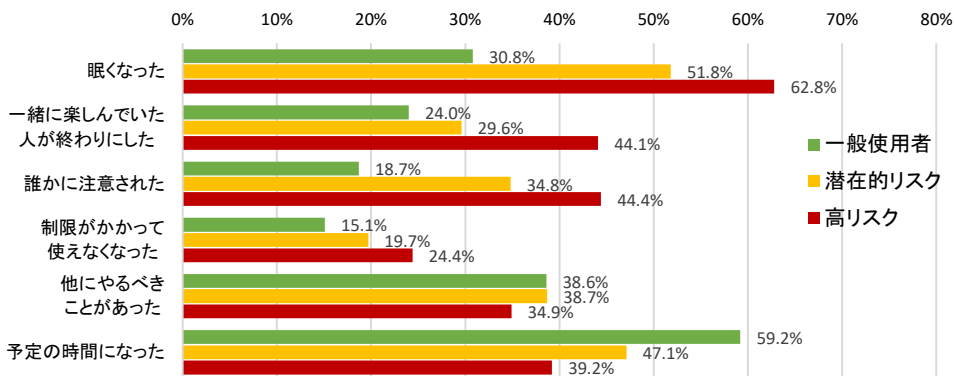


1. 自分で決めて実行できるようにする

どのような楽しみ方であっても、自分の意思で行動できなければいけません。注意されるまでゲームをやめない場合は、注意されたら止める習慣がつく前に、自己管理能力を高める習慣作りが必要です。

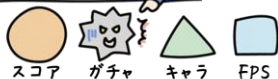
Q：ゲームや動画で楽しんだ後、どのような理由で終わらせることが多いですか？（一部抜粋）

（令和6年度生活実態調査より）



「予定の時間になった」から終わりにする人には、性別や学年にほぼ関係なく、次のような傾向が見られました。

傾向	ゲーム遊びとの関係（推察）
部活動や趣味などインターネット以外で打ち込めるものがある	夢中になることがあると、ゲーム以外にも時間を使いたくなる。
「早寝早起き朝ごはん」は、よくできている	生活リズムが整うと、ゲーム遊びにもメリハリをつけやすくなる。
娯楽より生活に役立てる目的でスマートフォンを使うことが多い	周りの人の影響や生活習慣によって、スマートフォンを使う目的が変わらない。



2. やめられなくなる場面を振り返らせる

どのような時にゲームをしたくなるのか、ゲームの何が魅力なのか、ゲームをやめられない気持ちを整理させ、その場面になった時の対応を決めてみましょう。

やめられない気持ちや場面の例	対策の例
やらなければいけないことがある時 ほどつついってしまう	優先順位をつけて、やる気になれるようにする。
友達がまだ続けているから終わりに できない	お互いの生活を尊重することもオンラインゲームのルールと考える。
もっと続けたい気持ちが強くなる	終わりにする条件を明確にする。
ゲームが気になって他のことに集中 できない	遊び用の端末を決めて、視界に入らないように管理する。

バランス



3. 楽しみ方のバランスを考えさせる

食事は栄養価を考え、バランスよく摂取します。同じように楽しみ方にも種類があります。ゲームの楽しみ以外にどのような楽しみがあるのか、それらとバランスよく時間を配分できるようにしましょう。



語彙力や表現力が
身につく



運動能力や体力が
高まる



みんなで過ごす楽
しみがある

相談窓口 のご案内

【前橋市教育委員会青少年支援センター】

☎ 027-212-4039

【前橋市いじめ相談ダイヤル】

☎ 027-212-0130

【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