

# の約束

## ストップ!スマホ・ゲーム依存

わが家、〇〇家など、タイトルを考えて、記入してください。

### ルールづくりのポイント

- (1) 一方的にならないように必ず子供と保護者が話し合って決めましょう。
  - (2) 子供の健康や安全を守るための方法を確認しましょう。
  - (3) 家族との時間や実生活の楽しさに目を向けましょう。
  - (4) 守れなかったときの対応として、すべてを使用禁止にするのではなく、家族で納得のいく約束を考えておきましょう。
- ☆ 子供の成長や生活リズム等の変化に合わせてルールを見直しましょう。

#### ■話し合う内容(例)

- ・時間と場所(必ず決めましょう)
- ・家族共通の約束
- ・課金の制限
- ・フィルタリングの設定
- ・個人情報や悪口の書き込み禁止
- ・アプリのダウンロードの承諾
- ・困ったときの相談相手
- ・守れなかったときの対応

### 話し合っただけ決めたルール

時間 夜 \_\_\_\_\_ 時以降は使用しません。  
1日の使用は、平日 \_\_\_\_\_ 時間以内にします。(休日 \_\_\_\_\_ 時間以内)

場所 \_\_\_\_\_

決めごと \_\_\_\_\_



スマホ・ゲームをしない時間の楽しみ方(例: 映画鑑賞、読書、運動など)

ルールを決めた日

年 月 日

子供のサイン

保護者のサイン

ルールを決めた後、このページをよく見えるところに掲示しましょう。

## ストップ!スマホ・ゲーム依存

保護者の皆さんへ

# スマホやゲームと上手につきあうために...

# 家庭でルールをつくりましょう!



ルールづくりには保護者の協力が不可欠です。

いっしょに話し合いましょう!



和歌山県PRキャラクター「きいちゃん」



スマホ(※1)は、上手に使えると、情報収集や写真撮影、SNSへの投稿など幅広く利用できる大変便利なツールです。また、ゲームは適度に遊べば、脳が活性化したり、気分転換にもなったりします。しかし、スマホやゲームに依存(※2)すると、心や体に様々な影響を及ぼすと言われています。また、大切な時間を失ってしまうことにもなります。依存しないためにも、家庭で話し合っただけルールをつくり、自ら生活習慣をコントロールできるようになることが大切です。

(※1) ここでは「スマートフォン」を「スマホ」と表記し、タブレットやPCなども含まれます。  
(※2) 和歌山県教育委員会でチェックリストを作成して、ホームページに掲載していますので、活用してください。  
<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/501200/d00205186.html>



### 和歌山県教育委員会

作成協力: 和歌山県学校における依存症等対策有識者会議



# やめたくてもやめられなくなっている状態が「依存」です。



## スマホへの依存による影響

依存度が高まると、心や体、人間関係などに様々な影響を及ぼすと言われています。



### 健康への影響

#### 生活習慣の乱れ

睡眠不足や昼夜逆転の生活など生活習慣が乱れることがあります。



#### 体力の低下

運動量が減ることで、筋力や体力が低下することがあります。



#### 視力の低下

スマホなどの画面を長時間見続けることで、視力の低下などを訴える人もいます。



#### 意欲・関心の低下

今まで楽しめていたことに意欲や関心をもちなくなることがあります。



### 人間関係への影響

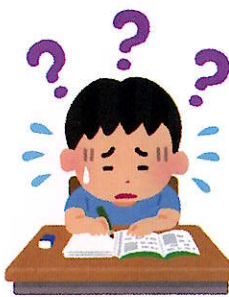
#### 家族や友人と良い関係が築けない



家族が注意すると、暴言を吐いたり、暴力をふるったりすることがあります。

### 学業への影響

#### 成績不振



学習に集中できなくなったり、遅刻や欠席をしたりすることがあります。

参考資料：ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本（監修 国立病院機構久里浜医療センター院長 樋口進）

### つながり依存

#### SNSで誰かとつながっていないと不安



友達との関係を悪くしたくないためにスマホを手放せなくなります。



仲間外れになってしまわないかと不安に駆られることがあります。



「既読」の表示に縛られて絶えず確認してしまうことがあります。

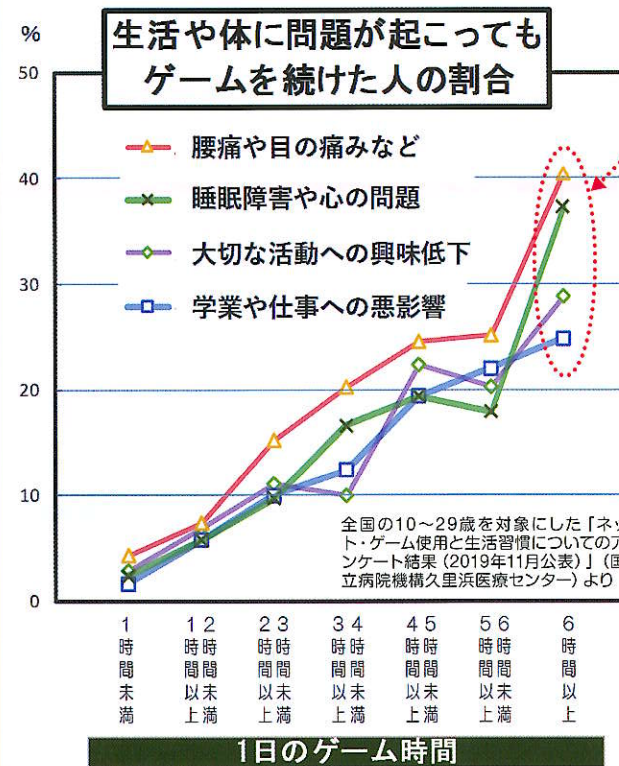
参考資料：ネット依存にならないために（一般社団法人日本教育情報化振興会）

上記の影響だけでなく、いじめ、個人情報漏洩、性被害、誘拐等の様々なトラブルに巻き込まれるケースも増えていますので、子供の異変に早く気付くことが大切です。

## 「ゲーム障害」について

ゲーム障害とは、スマホなどを使ってゲームにのめり込み、日常生活に支障をきたす病気です。（2019年5月にWHO（世界保健機関）が依存症の一つとして認定）

### ゲーム使用の実態



○ゲームを1日に6時間以上していると、生活や体に問題が起こってもゲームを続けてしまう割合が急激に高まっています。

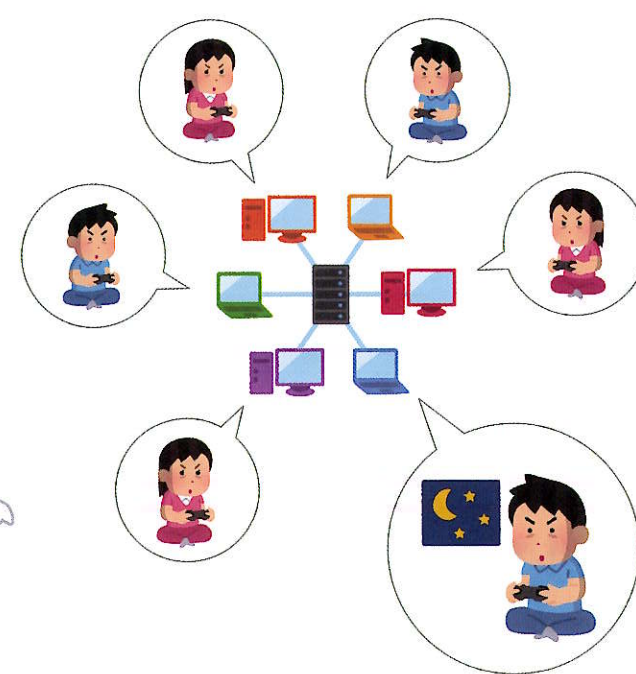
○ゲームをする時間が長い人ほど問題が起こっても、ゲームをやめられなくなっています。

### ゲーム障害の兆候

- ゲームをする時間がかなり長くなった。
- 夜中までゲームを続ける。
- 朝起きられない。
- 絶えずゲームのことを気にする。
- ほかのことに興味を示さない。
- ゲームのことを注意されると激しく怒る。
- 使用時間や内容などについて嘘をつく。
- ゲームへの課金が多くなった。

### 特にオンラインゲームはやめにくい

- 理由
- チームプレイを要するゲームでは、自分1人だけゲームをやめることが難しい。
  - 課金を繰り返したり時間を多く使ったりすることで、より深くのめり込みやすい。
  - アップデート、ボーナスなどで飽きさせない工夫がされ、終わりが無い。



参考資料：ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本（監修 国立病院機構久里浜医療センター院長 樋口進）

ゲーム使用の実態を知り、ゲーム障害の兆候に早めに気付くことが大切です。