

# これってゲーム・ネット依存？ 考え方スマートの使い方講座

新しい親学講座（通称LINK講座）は、保護者一人一人が家庭を見つめ直し、自信をもって子育てに取り組んでいく契機となるよう、3つの講座を実施しています。【Aコース】ゲーム・スマート依存を防ぐための「スマートの使い方」講座 【Bコース】親子の絆を深める「親守詩」講座 【Cコース】やさしい論語テキストから子育てのヒントを探す「論語」講座 学校側からの依頼・要望に応じて市教委職員が赴き、講師を務めます。

3人の例から  
ゲーム依存・ネット依存を考えてみましょう

ケース1  
ケース2  
ケース3



子どもの感想

☆ゲームをやりすぎると、やめられなくなる病気につながることがわかりました。勉強時間やすいみん時間をたくさんとりたいと思いました。☆ゲーム依存症という言葉を初めて知りました。ゲームやネットに溺れすぎるといけないことがわかりました。☆今日から自分が考えたことを守ります。☆津山の子どもはよくゲームをしていることがわかりました。時間を大切に使いたいと思いました。

【依存】⇒自分ではコントロールできない状態  
【過剰仕様】⇒依存の手前、お医者さんの診断を受けてよいレベル

①3つの事例からゲーム依存・ネット依存について学びます



親子で染めよう！

## ネット依存・ゲーム依存を防ぐ時間の使い方

スケジュールの決め方

①何時に寝るか決めましょう。  
②何時から何時まで、勉強するかを決めましょう。  
③食事やお風呂の時間などを決めましょう。  
④残りの時間に何をするか決めましょう。  
⑤色をぬったりして、ていねいに書きましょう。  
⑥下に、ルールを決めて書きましょう。  
(例)寝る時は、スマートは家族全員リビングで充電。朝まで使わない。

わが家のルール

pm11:00
pm10:00
pm9:00
pm8:00
pm7:00
pm6:00
pm5:00
pm4:00



保護者の感想

☆自分自身、ネット依存の一歩手前かもしれません。なかなかコントロールできなくなっていますが、改めて使い方を考えていこうと思いました。子どもに言う前に、まず自分からですね。このような講座を受けて、ネットの怖さなどを学べてよかったです。定期的に行ってほしいです。☆スケジュールを、親がたてるのではなく、子ども自身と一緒に考える（子どもが自主的に考える）ことが大切だと気づきました。

新しい親学講座（通称LINK講座）

令和2年11月30日 成名小4・5年

令和2年12月3日 広戸小5・6年



②帰宅してから寝るまで(約6時間)の時間の使い方を考えます

親子で話し合って、大切な時間（学習・睡眠・食事など）を確保するスケジュールを決めます。「わが家のルール」も一緒に考えます。

