

これってゲーム・ネット依存？ 考えようスマホの使い方講座

新しい親学講座(通称LINK講座)

令和2年11月30日 成小4・5年

令和2年12月3日 広小5・6年

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・スマホ依存を防ぐための「スマホの使い方」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。

スマホに溺れ
んのジャー!



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



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



【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もよいレベル

子どもの感想

☆ゲームをやりますと、やめられなくなる病気につながるのわかりました。勉強時間や遊び時間など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知りました。ゲームやネットに溺れすぎるといけないのわかりました。☆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のわかりました。時間を大切にしたいと思いました。

親子で
決めよう!

ネット依存・ゲーム依存を防ぐ時間の使い方

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

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、勉強するか決めましょう。
 - ③ 食事やおふろ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、スマホ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



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、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。

保護者の感想

☆自分自身、ネット依存の一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と思いました。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。

