

お子さんのゲーム・ネットの問題で お困りの方へ



(静岡県精神保健福祉センター)

お子さんのゲームやインターネットの使い方が気になっていませんか？

＜ゲーム・ネット依存症とは＞

ネットやゲームをやりすぎて問題が起こっているのに、やめられなくなって
しまう状態です。例えば、次のような問題があります。

体の問題

体力の低下、頭痛、
骨密度の低下、
体重低下や肥満 等

心の問題

ゲーム以外の事は煩わしく
感じる、イライラしやすくな
る、感情のコントロールが難
しくなる 等

生活の問題

昼夜逆転、
睡眠不足、
遅刻や欠席が増える
等

どうしてゲームやネットに依存するの？

ゲームやネットに依存する人の中には、単純にゲームが好きだからという理由ではなく、
その背景にある様々な理由により、ゲームやネットをする事で不安を解消している場合が
あります。

どのような理由でゲームやネットにのめりこんでいるのか、お子さんとのコミュニケー
ションを通じて理解していく事が大切です。そのために、お子さんが安心して話せるよう、
お子さんの話に耳を傾けてみましょう。

お子さんとの関わりのコツ

- あいさつをしましょう（返事がなくても責めない）
- 「私」を主語にして気持ちを伝える（アイ・メッセージ）
- 落ち着いて（静かに）、肯定的に（穏やかに）、具体的に（短く）伝える
- お子さんが日常の中でできていることに目を向け、具体的に褒める
(25%ルール：褒める基準を25%くらいに下げる、少しでも出来たことを褒める)



現代社会では、青少年（10～17歳）の82.5%がインターネットを利用しています。
スマートフォンは75.6%（15～69歳）の人が所有していると言われています。その
ような社会で暮らしていくのに、インターネットを使わずに生きて行くことは現実的では
ありません。『インターネットと上手に付き合っていく』ことを目指しましょう。

ゲーム・ネット使用の約束づくり

ゲームやネットと上手に付き合っていくには、ルールが必要です。**フィルタリング**や**ペアレンタルコントロールのソフトやアプリ**も活用しましょう。生活スタイルを見直して、スポーツや趣味などの興味のある活動を増やしていきましょう。
下記の約束表やがんばり表も、是非ご家庭でお役立てください。

平日 60～75 分未満
休日 120 分未満が
望ましいと言われて
いますが、現在の使
用時間から 1 割減ら
し、次に 2 割減ら
していくなど、少し
ずつ減らしていく方
法もあります。

ゲーム・ネットのお約束

つか じかん
使う時間

がっこうのある日 1日 _____ 時間まで
_____ : ~ _____ : の間

やすみの日 1日 _____ 時間まで
_____ : ~ _____ : の間

つか した
使い方

- ゲームをする場所 例：リビング
- ゲームができない時 例：食事中、学校

ほか やくそく
その他の約束

- 例：課金は1カ月 _____ 円まで
- 21:00 にゲームを母に預ける

約束を共有し、思い出せるよう、それぞれの名前と日付を記入しましょう。

決めの日： 年 月 日
決めの人： _____

多くても3つ。たくさんあると守ることが難しくなります。

お子さんの名前を記入しましょう。

がんばり表

スタート 1	2	3	4	5	6
					7
23	24	25	26		
22			27		
21			28		
20			29		10
19					11
18	17	16	15	14	13

ご褒美までのシール数は少なくても良いです。やる気を持つような個数にしましょう。
例：シール5つでご褒美

よくがんばったね！

やったね

すごい！

30

ご褒美を決めておこう!!!

10・・・
20・・・
30・・・

ご褒美は物だけではなく、親と遊ぶ時間などでも良いでしょう。本人がほしい物(事)で、過剰になりすぎないものにしましょう。

1) ゲーム・ネットのお約束表

お子さんができそうな約束の内容を**親子で話し合**って決めましょう。子どもが自分の意見も尊重されていると感じられる事が大切です。約束は、家族で共有し、維持していきましょう。

2) がんばり表

あらかじめご褒美を決めておき、約束が守れた時にシールを貼りましょう。シールが貯まったら、ご褒美の約束を守りましょう。
例：アイスを買ってもらう、お父さんと30分キャッチボールする等)。ご褒美を決める時に大切なのは、「子どもにとって興味があること」、「即時的に与えられること」、「ご褒美の価値・値段が大きすぎず、小さすぎないこと」



* 1)、2) の表は静岡県精神保健福祉センターのHP (右記 QR コード) からダウンロードできます。

これらの約束のための話し合いを持つこと自体が難しい、生活が乱れている、体に不調や危険な暴力があるなどの場合には、お早めに専門機関にご相談ください。