



♣️ スクールカウンセラーだよ

令和3年10月15日 神興東小学校

おうちの人と一緒に読んでください。

スクールカウンセラー 福澤 佳子

1. どうして大人は怒るの？！

ゲーム楽しい！

スマホ見ると嫌なこと忘れられるし

ずっとこうしていきたい 1

なのに、なんで大人は怒るの？



子どももストレスたまるんだよ！！ 2

それは、みんなの体を心配しているからなんです！

ゲームやスマホをやりすぎると

- 骨折しやすくなります。
- 目が悪くなりやすいです。
- 疲れやすくなります。
- 目がさえて、寝つきが悪くなります。

3

おうちのひとは、

あなたに、元気でいて欲しいと願っています。



おうちの人は、心配のあまり怒ってしまうのです。

4

2. チェックしてみましょう。

食べること、寝ること、体を適度に動かすこと、そして勉強よりも、ゲームやスマホを優先させる状態を「インターネット依存」と言います。



ゲームやスマホをやりすぎていませんか？
おうちの人とチェックしてみましょう。

◆インターネット依存度テスト DQ

「はい」か「いいえ」で答えてください。
「はい」なら☑をつけてください。

Q1.	あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？
Q2.	満足を得るためにネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
Q3.	ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとして失敗したことがたびたびありましたか？
Q4.	ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感ずますか？
Q5.	使いはじめに意図したよりも長い時間オンラインの状態ですか？
Q6.	ネットのために大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台無しにしたり、危うくするようなことがありましたか？
Q7.	ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やそのほかの人たちにウソをついたことがありますか？
Q8.	問題から逃れるために、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるためにネットを使いますか？
5項目以上該当	ネット依存状態
3項目該当	ネット依存状態依存予備軍
2項目以下	ネットと上手に付き合っています

3. ネット依存から抜け出す・ならないために、家でできること

① 一日の生活を書き出しましょう。

見ることで「こんなにゲーム・スマホをしてるんだ」と子どもたちは気づきやすくなります。

	年 月 日 (金曜日)	年 月 日 (土曜日)	
1:00	ねる	ねる	
2:00			
3:00			
4:00			
5:00			
6:00			
7:00	おきる・ごはん		
8:00	学校	おきる・ごはん	
9:00		ゲーム、タブレット ごはん食べながらスマホ	
10:00		外で友達とゲーム	
11:00			
12:00			
13:00			
14:00		帰宅	
15:00		ゲーム	スマホ
16:00		ごはん・お風呂	ごはん・お風呂
17:00		ゲーム	ゲーム
18:00			
19:00			
20:00			
21:00	ねる	ねる	
22:00			
23:00			
0:00			

② おうちの人の気持ちを伝えましょう。

ゲームの時間が長いね。体が心配なだけ。

スマホが気になって、宿題が手につかないね。勉強が嫌になるんじゃないかって心配してるよ。

そして「このままでいいかな？」と子どもに問いかけ、子どもに考えさせましょう。



③ ルールを決めましょう。

「どうせルール作っても守らないし！」そんなおうちの人の声が聞こえてきそうです。

🍀 家庭内でルールがない場合とある場合

ない場合の方が依存症になりやすいそうです。ルールを作る大切さを伝えてあげてください。

🍀 ルールを何度も見直しましょう

子どもの成長と共にルールが合わなくなってきました。「最近、ルール守れていないな・・・」と感じたら、お子さんとルールの見直しをしましょう。 1

決めることは4つ

1. 使う時間
2. 使う場所・使わない場所
3. お金の使い方
4. ルールを守らなかった時どうするか

〇時まで使いたい！

何時まで使おうか？

リビングで使おう。自分の部屋では使わないよ。ご飯の時とトイレの時も使わない。どうかな？

守れなかったら1週間スマホとゲーム預かるね。

2

どうしても、ルールを守れないときは

【フィルタリング機能の活用】

携帯契約時に申し込んだフィルタリングとは別にスマホ本体についてのフィルタリング機能があります。お子さんに合わせた、時間の管理やアプリ制限を検討して下さい。

まめ知識

各携帯会社、またiPhoneとアンドロイドによっても、使えるフィルタリング機能のサービスが違うそうです。詳しくは、使用されている携帯会社にお問い合わせ下さい。 3

こまった なや とぎ はなし き

困り、悩んだ時は、話に来てください。

「スクールカウンセラーと話がしたい」と担任の先生や保健室の先生に伝えて下さい。

保護者の方のご相談も受け付けております。担任・保健室の先生、教頭先生にご連絡下さい。

TEL (0940) 43-0775

参考文献：心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか
ミネルヴァ書房 監修 樋口 進