



STOP! ネット依存・ゲーム依存

スマホ・ゲームに溺れんのジャー!

保護者の皆さん! 津山市の子どもたちのスマホ・ゲーム等の利用時間の現状をご存じですか?

速報 ▶▶▶

平日(月～金)、テレビゲーム(コンピューター・携帯式・スマートフォンを含む)を2時間以上する割合

ー県学習状況調査より抜粋ー

学 年	小 5				中 1				中 2			
年 度	H29	H30	R 1	R 2	H29	H30	R 1	R 2	H29	H30	R 1	R 2
岡山県	37.0	31.0	33.3	39.8	40.8	37.4	40.8	45.4	46.6	42.6	44.1	48.2
津山市	39.5	38.7	42.0	45.7	45.0	44.7	43.1	50.5	52.7	50.9	52.9	54.6
対県比	▲2.5	▲7.7	▲8.7	▲5.9	▲4.2	▲7.3	▲2.3	▲5.1	▲6.1	▲8.3	▲8.8	▲6.4



調査から、子どもたちのスマホ・ゲーム等の利用時間は年々増えてきていることが分かります。平日、家に帰ってから寝るまでの間は長くても6時間くらいです。そのなかで、2時間以上をスマホやゲームに使うということは…。子どもたちにとって、**大切な時間**が削られていませんか? 「睡眠」「食事」「学習」「家族との会話」このような大切な時間を確保するためにも、今一度、家族で使い方やルールを決め、保護者の方自身も、子どもの見本となるスマホ等の使い方をしましょう。

寝るまでの時間の使い方(平日)を決めましょう!

PM11:00

PM10:00

PM 9:00

PM 8:00

PM 7:00

PM 6:00

PM 5:00

PM 4:00

お風呂

夕食

宿題・自主学習

体の疲れをとるためだけでなく、脳を休めるためにも夜10時以降は、しっかり眠りましょう。深夜に深い眠りが得られると、成長ホルモンの分泌や皮膚をつくり出す基底層の細胞分裂も活発になります。健康面、美容面においても質の良い睡眠は欠かせません。

睡眠時間、学習時間、食事や家族で話す時間など大切な時間を確保した上で、残りの時間をどのように過ごすか家族で話し合い、ルールを決めましょう。平日の時間の使い方が、より良い生活につながります!

スマホより 会話を!

家庭学習の時間を決まった時間に設定し、やりきりましょう! お家の方は、できたことをしっかり褒め続けましょう。

ぼくが、スマホやゲームに使える時間は1時間くらいだね。ルールを守って楽しむぞ!



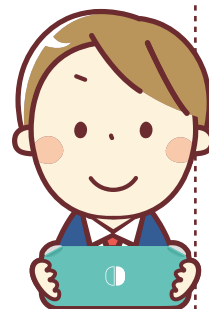
※裏面にタイムスケジュール計画表があるので、親子で話し合って書いてみよう。

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

保護者の皆さんへ

「ネット依存」から、子どもたちを守るために今できる行動を！

スマホの登場によって、私たちは、欲しいものや情報などを簡単に手に入れることができるようになりました。今や、「スマホは生活の必需品」という方も多いのではないのでしょうか。確かにスマホは便利な道具です。しかし、子どもたちにとってスマホは、依存症を引き起こす「依存物」になる場合もあるのです。

スマホがあれば、好きな動画をいつでも見ることができます。ゲームもできます。誰とでも（スマホを介して）友だちになれます。楽しさを求め自由に使い続けると、やがて「アルコール依存症」等と同じように、もっと強い刺激を求めるようになり、ごはんを食べるときもスマホが手放せず、布団の中にもスマホを持ち込み、自分自身で使い方をコントロールできない「ネット依存症」への道を進んで行くことになります。

大切なお子さんのためにスマホの使い方を教え、使う時間を制限してください。まだスマホを持たせていないなら、買い与える時期をよく考えてください。大切なお子さんを「ネット依存症」の道から引き戻すことは、思った以上に困難なことを覚悟してください。

すでにお子さんにスマホを買い与えていても、罪悪感を抱く必要はありません。人類がこれまで経験したことのない「ネット依存症」の解決方法はまだ研究段階です。みんなで、この問題に向かっていきましょう。

大切な子どもたちのために、親がネット依存の怖さを学び「私は、あなたの命と人生を心から心配している」と伝え続け、ルールを作ったり、一緒に会話したり遊んだり、体を動かしたりしていく取組を行い、みんなで子どもたちのより良い成長を応援していきましょう。