

ネット・ゲームを上手く利用するためには、**相手をよく知ることが大切です。**

刺激的で楽しい・嫌なことを考えない時間
ができる。遊んだ時間や経験等で評価され
る。

ゲームやSNSなどネットを使わないと不安になったり、利用する時間や方法をコントロールできなくなる状態。体力的な問題、睡眠障害、イライラ等の心の問題、不登校などを起こす可能性がある。

刺激
(ゲーム・ネット)

楽しい!
(嫌なことを考えなくても良いなあ...)

幸せ・やる気
ホルモンが出る ↑

中断や同じことの
繰り返しだと...

幸せ・やる気
ホルモン減る ↓

つまんない...

ストレス

更に刺激を
求める

子ども総合相談課では、子どもとその家族から、子育て、子どもの発達や学校生活のことなど様々な相談に応じます。相談員がお話を伺い、一緒に考え、必要な情報や支援につながります。気になることがあれば、いつでもご相談ください。

宝塚市東洋町1-1（宝塚市役所第二庁舎1階）

たからっ子総合相談センター あのね

子ども総合相談課

電話 0797-80-8171

F A X 0797 - 77 - 9128

月～金曜日 9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

ネット・ゲーム が あらわれた



▷ しらべる つよさ
さくせん かいふく

子ども総合相談課

▷つよさ(ネット・ゲームのはまりやすさ)

必殺技(ネット・ゲーム依存)を受けやすいかチェックしてみませんか？

- ☐ がんばり屋さんでまじめ
- ☐ 悩み事を相談するのが苦手
- ☐ 発達の特性(※)がある
- ☐ コミュニケーションが苦手
- ☐ 自信を失くすような出来事があった
- ☐ 何らかのトラウマがある
- ☐ 被害的にとらえやすい
- ☐ オンライン上にゲーム仲間がいる
- ☐ ゲーム自体が身近

※自閉スペクトラム症、注意欠陥・多動症、
限局性学習症の一部の症状をもつこと

チェックが入る場合は、
さくせん(家庭のルールなどの環境づくり)
が大切です。



普段の声掛けに
取り入れてほしいポイント

◎ささいなことでも
「すごい」、「ありがとう」と伝える

◎ポジティブに伝える
(なんでできないの?→できるといいね)

◎主語を自分(親自身)にする
(いいかげんにして→私は困惑している)

◎親自身の頑張りを認め、親の生活を
充実させる

▷さくせん(家庭のルール)

ネット・ゲームと上手に付き合うためには、保護者と子どもがお互いに納得できるルール作りが大切です。

子どもの習い事や成長に伴い、定期的にルールを見直す時間を作り、意見を丁寧にすり合わせましょう。



(例)

- ①場所：子ども部屋にもちこまない。
充電はリビング。
- ②時間：ネット・ゲームは1日〇時間まで。
夜〇時～朝〇時まででは使わない。
- ③危険：自分や友達の写真や個人情報を
載せない。
フィルタリング(有害サイトアクセス制限サービス)を設定する。
- ④報告：使っているアプリを報告する。

守れなかったら・・・

- ①保護者にゲーム・スマホを〇日預ける
- ②家族会議で、新しいルールを考える

1

2

3

4

5

守れなかったら・・・

本当にゲーム依存？！

本当にゲーム依存に陥っている子は、ひと握り。他にすることが無い、何をしたいのかわからないなどが考えられます。他にも、現実に向き合えない理由があるかもしれません。家庭での不穏な雰囲気(夫婦喧嘩や両親がピリピリしている)、学校での友人関係(人と合わせるのがしんどい、流行についていけない)などはありませんか？



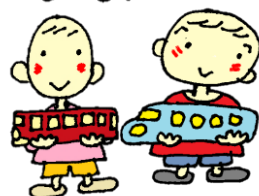
▷かいふく

ゲームに没頭することで、自分の心を守っているかもしれません。ゲームを無理にやめさせず、他の興味や熱意の向くものを親子で一緒に探してみることをオススメします。

ペットとおどぶ



おなじ趣味の
あつまりにいく



大きな声で歌う
カラオケ・ドラム

