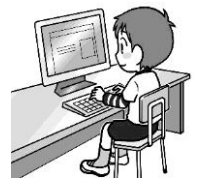




## ゲームやネットに依存していませんか？

ゲームやネットは刺激的で多快感をもたらします。依存を制御するための理性（前頭前野）はゆっくりと発達するため、年齢が低いほど働きが弱く、自己コントロールが難しいと言われています。そのため、大人が睡眠や食事、運動、社会性の成長体験などをゲーム時間に奪われないように対応することが必要です。



ゲームについてなぜルールが必要なのか、子供自身が納得できないと「守る、守らない」のいたちごっこになりかねません。まずルールの内容をかみ砕き、子供に分かるように伝えます。そして、子供自身が納得できるルールを決めます。ルールを決めすぎると、かえって守れないものです。保護者と相談の上、必要なルールを選択して、子供自身がルールを決めることも大切です。

### 《ゲームやネットのルール作りのポイント》

#### (1)「ネット機器は保護者が貸し与える」

スマホやゲーム機器は親が貸し出すという形を明確にし、使用ルールが守れなかった場合には返してもらう。パスワードも親が管理する。

#### (2)「時間と場所を決める」

使ってはいけない状況（勉強・食事・入浴中・布団の中など）を明確にし、使用時間と終了時間を設定する。タイマーやフィルタリング機能、ロック機能などを活用する。なるべく家族の目の届くリビングなどでやるように場所も決めるほうがよい。スマホやゲーム機器を使用しないときの管理場所を決めておく。

#### (3)「お金の使い方を決める」

ゲーム、アプリのダウンロードや課金の限度額を予め話し合っルールを決めておく。お金に対する親子の考え方を確認する。

#### (4)「オンラインゲームの設定に注意する」

パスワード等の登録情報を厳重に管理し、むやみに他人に教えないように指導する。

#### (5)「守れなかったときにどうするか事前に決める」

「取り上げる」「没収する」といったルールを決める際は、理由・期間・返却の条件を事前に明確に伝えておく。子供たちの生活の変化に合わせて、ルールは繰り返し話し合い、一緒に決めて実践し、更新（アップデート）していく。

#### (6)家族全員で同じルールを守る

保護者自身もゲームやネット機器のルールを示していく必要がある。とくに長期の休みはすることがなくダラダラとゲームに走りがちにならないよう、事前に過ごし方を決めておく。

