

ルール作りのポイント

- 1 親から一方的に押し付けない（ルールは、親子で一緒に決めることが大前提）
- 2 話し合う過程が大事（日頃の信頼関係があれば親への相談もしやすくなります）
- 3 無理のない実現可能な内容にする
- 4 「ルールを破る」「守れない」の繰り返しは、普通と考えておく
- 5 守れなかったときの対策を考えておく
- 6 使用場所、時間（帯）、金額を決める
- 7 紙に書いておく（誰にでも目につく所に貼っておきましょう）
- 8 定期的な見直しが大切



我が家のルールを決めましょう。

作成日： 年 月 日

☐
☐
☐
☐
☐
☐

家族みんなが見えるところにはっておきましょう。



名古屋市精神保健福祉センターでは、思春期や依存症に関する相談を行っています。
まずはお電話でご相談ください。

名古屋市精神保健福祉センター こころば

TEL 052-483-2095

[時 間] 平日8時45分から17時15分（土日・祝日は除く）

[住 所] 名古屋市中村区名楽町4-7-18

2022年2月初版第1刷発行
2023年2月 第2刷発行

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。



Internet ネット・ゲームとの 上手な付き合い方 Game

はじめに



子どものインターネット（以下ネット）やゲームの使用について「学業に影響はないのだろうか」「注意すると無視したり、すごい剣幕で怒ることがある」「こんなことで困っているのはうちだけではないか」と心配している親御さんも多いのではないのでしょうか。

このリーフレットは、本人の気持ちに寄り添い、家庭の環境や親の関わり方を見直すことで、子どもがネットやゲームと上手に付き合えるための「ヒント」になり、悩む親御さんの助けになればと思い作成しました。家族の関わり方やルール作りのポイントなどを掲載しています。

名古屋市精神保健福祉センター こころば

＋ ゲーム障害とは

WHO（世界保健機関）は、2019年5月「ゲーム障害」を精神疾患として位置づけ、国際疾病分類の改訂版（ICD-11）に加えました。「ゲーム障害」とは、簡単に言うと、ゲームに熱中しゲームをする時間などをコントロールできなくなり日常生活に支障が出る状態、いわゆる「ゲーム依存症」の状態です。スマートフォン（以下スマホ）は現在生活に欠かせないツールとなり、ゲームは年齢を問わず熱中している方が多いと思います。

またYouTubeなどの動画サイトを延々と視聴したり、LINEやインスタグラムなどのSNS上で、友達の反応が気になって頻繁にSNSを確認するために、スマホから離れられなくなる場合もあります。

熱中しすぎると、以下のような様々な問題を起こすことがあります。

● 身体面へ与える影響



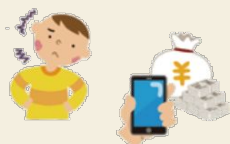
視力低下や運動不足による体力低下、栄養不足による骨密度低下など

● 精神面へ与える影響



集中力、やる気の減退、睡眠障害、イライラ感など

● 家庭内暴力・暴言などの家庭内不和、課金による経済面への影響



＋ ゲームにのめり込む原因は？

- 家庭や学校での人間関係にストレスを感じ、そのストレスから逃れるために使用を重ねてしまう。



- 対人関係を築くのが苦手で、実生活では自分に自信が持てない場合、ゲームのような仮想の世界で活躍することで仲間と認められると、自己肯定感を感じやすくなる。

- 他の仲間と協力してゲームを進めるため、途中でやめにくい。

- 発達障害（自閉症スペクトラム障害や注意欠如・多動性障害など）がある場合、場の空気を読むことや人との関係を上手に持つことが苦手なため、会話をせずに直接コミュニケーションがとれるゲームにはまりやすい傾向がある。また注意欠如・多動性障害（ADHD）により、特定の物事に集中したり、こだわったりする傾向があるため、ゲームにはまりやすくなる場合もある。



子どもとネット・ゲームとの上手な付き合い方について話をするために、家族が心がけるポイント



❖ 子どもとゲームやスマホの話をする前に…

日頃の生活の中で、子どもどのようにコミュニケーションをとっていますか？「おはよう」と普通の挨拶をしたり、学校での出来事や友人関係のことなどを話していますか。子どもの考えを聞かずに、くどくどと説教をしたり、ゲームやスマホを取り上げたりしていませんか。必要なのは「説得」ではなく「対話」です。

1 ネット・ゲームについての理解を深めましょう

子どもと話し合うために、子どもが使用しているゲームについて学習しておくことは重要です。用語、仕組み、ゲームの内容やサービスの種類、その面白さについて関心を持ってください。関心を持つことで子どもが「分かってもらえるかも」と感じ、話し合いのきっかけになることがあります。

2 「私は…」で始まる「Iメッセージで話しましょう」

「あなたは〇〇だ」という伝え方は無意識のうちに子どもを責める口調になりがちです。「私はあなたを心配している」など、「私」から始まることばで話すと、口調が柔らかくなります。

3 「できていること」などのプラスの面にも目を向ける

ゲームをめぐる家族関係が悪くなると、どうしても「できていないこと」など悪いことばかりに目が向いてしまいます。「起床は遅いが学校は行けている」など、できている部分にも目を向けてみましょう。また子どもができていることには「よくがんばっているね」「ありがとう」などの声掛けをしてみてください。そうすることで、子どもの自己肯定感を高める一助や「いつも見守っている」というメッセージにもなります。

4 勝手にインターネット回線を切ったり、ゲームを取り上げるのは逆効果

子どもにゲームをやめるよう伝えても、なかなか言うことを聞かないため、つい感情的になり、インターネット回線を本人の合意・納得なく切ってしまうと、本人が怒ったり、暴力に発展することがあります。一方的に遮断するのではなく話し合い、折り合いをつけましょう。

5 親自身のゲームやスマホの使用を見直す

親自身のスマホ・ゲームの使い方を振り返り、子どもとの会話を増やしたり、一緒にテレビを観たりするなど、ゲーム・スマホなしで過ごす時間も大切にしましょう。

6 仲間を作る

反抗期の子どもの対話に難しさを感じている親がストレスをためないために、同じ立場の家族の体験談を聞くことは、気持ちを整理する助けになります。また、あなたの何気ない体験談がほかの家族の助けになることもあります。

