



## 親子で納得 ルール作り ～ルールないのは危険～



### 新聞掲載記事より (読売新聞)

Aくんが小学4年生の時にゲーム機をお年玉で買うことを許可した。「オンラインゲームはしない」「時間は夕方まで」と伝えていたが、友達からネットのつなぎ方を教わったAくんはすぐに戦闘ゲームに夢中になった。

布団の中にかくれて明け方までゲームを続けて寝不足になり、好きなキャラを手に入れるため、課金をしてお小遣いを使い切った。



父親に厳しく注意をされてからやめるようになったが、親の目の届かないところで知識を得てのめり込んでしまうのに驚いた。「もっとゲームの使い方について教えておくべきだった。」と後悔している。(母より)

### ぜひ大人から子どもたちへ

これからの時代、メディアと生活を切り離す事はできません。ですが、子どもはそれぞれのメディアの特徴や依存することの危険性などについて、十分に理解できていない場合が多く、また、成長過程にあるため、欲求や衝動をコントロールしにくいこともあります。

ぜひ、生活習慣を守り、学業を優先させることなどを親子で話し合ってみましょう。



### 家庭での

#### ルール作りのポイント!

- 子どもの意見を聞きながら、親子で一緒に決める。
- 守れなかった時にはどうするかも決めておく。
- 使用場所は親の目の届く場所にする。
- 使用時間や時間帯の他に、食事中など使用しない時間も決める。
- ルールは紙などに書き、目に付くところにはる。

※ルール作りは思春期前から。

年齢に合わせて内容も

話し合みましょう。



### スマホ・ゲーム機利用の…

メリット	デメリット
楽しさ・達成感がある	睡眠・勉強の妨げになる
仲間意識が高くなる	友達とのトラブルの原因になる
ストレス解消になる	使わないとストレスになる

## 「メディアコントロール」に挑戦してみよう!

### 1 ねらい

- テレビの視聴やゲームなどをする時間をコントロールする力を身に付ける。
- ふだんの生活を見直すきっかけにするとともに、家庭でのふれあいを大切にする。

### 2 実施期間 (提出)

11月22日(火)～11月30日(水)(12月5日(月)まで)



### 3 内容・方法

アンケート結果をもとに内容を検討しています。家族全員が参加できるといいですね。メディアに触れない時間の過ごし方も考えてみましょう。

【児童】ふり返りや感想を記入する。

【保護者】取組状況や励まし、感想などを記入してください。

