

## 【子どもたちを守るための啓発リーフレット】

### ケータイ・スマホ・ゲーム機等の安全な使用について

交流サイト等をめぐるトラブルから子どもたちを守るために館林市内の小中学校では



☆午後9時以降…保護者は、

ケータイ・スマホ・ゲーム機等を預かります。

☆午後9時以降…児童生徒は、

ケータイ・スマホ・ゲーム機等は使いません。

館林市教育委員会 館林市小学校長会 館林市中学校長会  
館林市小中学校PTA連合会 館林市子ども会育成団体連絡協議会  
館林市青少年育成推進員連絡協議会 館林市青少年センター補導員会

～平成26年12月緊急アピールより～



### ケータイ・スマホ・ゲーム機等の使用に潜む問題と危険性



書き込みが悪口や誹謗中傷に発展しトラブルになりやすい

いつ、誰とどんな連絡をとっているのか把握しにくい



わいせつ画像や児童ポルノ、好ましくない情報へのアクセスが可能

出会い系サイトやネット詐欺、有害情報など危険な情報が身近にある

長時間利用による体調不良や学力・運動能力の低下、課金額の増大等につながる危険性がある

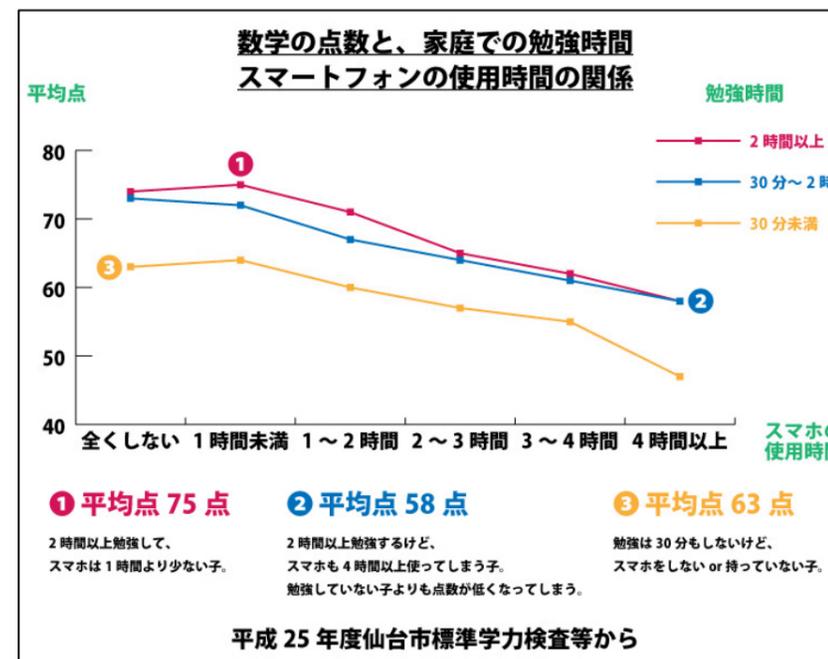


## パソコン・スマホ・ゲーム機等に関する実態調査より(館林市教育委員会 R4 6月実施)

### ◇調査結果◇ パソコン・スマホ・ゲーム機の使用時間について

	使用していない	1時間未満	1～2時間	2～3時間	3～4時間	4時間以上
小学6年生	5.5	16.0	33.0	19.4	10.8	15.3
中学3年生	1.8	7.0	25.1	32.3	14.9	18.9
全体	3.7	11.7	29.3	25.5	12.7	17.0

☆平日2時間以上使用している割合は、小学6年生で45.5%、中学3年生で66.1%でした。



左のグラフを見ると、2時間以上勉強しても、スマホを使用すればするほど点数が下がっていることが分かります。

さらに、【あまり勉強しないがスマホ使用がない子】よりも、【2時間以上勉強するがスマホも4時間以上使う子】のほうが、平均点が低いという結果も出ています。

市内の小中学生も2時間以上の使用が50%を超えています。

この結果から、今後どうしたらよいか、家庭で話し合ってみるのはいかがでしょうか。

【出典：キャリア教育ラボ】

<https://career-ed-lab.mynavi.jp/career-column/1084/>

### 利用を制限する引き算より、不足を補う足し算を心がける

長時間のVDT利用に関しては、子供たちの発達や成長を見守っている保護者や教職員のみならず、さまざまな心配事(たとえば、ストレートネック、スマホ巻き肩、スマホ老眼、エコミークラス症候群、ブルーライトや睡眠不足による影響など)が寄せられています。



実は、「余分にすぎていること」よりも「足りていないこと」のほうが問題。頑張っても、不足を補わなければ意味がありません。そこで、次のように考え方をシフトチェンジしてみませんか？

- スマホを触っている時間が多すぎる ⇒ リアルな世界との触れ合いが不足している  
対策 ▶ 友人や家族などと話す・一緒に何かをする時間を増やす、動植物を育てる・面倒をみる
- 気づくとSNSやゲームをしている ⇒ 勉強時間や睡眠時間が不足している  
対策 ▶ 学びの時間を増やす(オンライン学習を含んでも良い)、寝る時間をちゃんと確保する
- 長時間、ごく近距離で小さな画面を見続けている ⇒ 目を休める時間が不足している  
対策 ▶ 遠くを見る時間を足す、まめに画面から目を離す、眼精疲労回復のためにたくさん寝る
- 座ったままなど、ずっと同じ姿勢でいる ⇒ 姿勢を変えたり動いたりすることが不足している  
対策 ▶ トイレに立つついでに軽く運動する、カラダを動かすゲームをする、気分転換に外出する

利用時間を自らコントロールする力を身につけることはモチロン大切ですが、それは大人でもなかなか難しいこと。ましてや、学習にも利用する子供たち、無理な我慢や節制を強いるより、何が足りていないかを見つけ、それを補うことに力を入れるほうが取り組みやすいはず。1日は24時間しかないのですから、不足がちなことをやろうとすれば、自然と他の時間が減っていきます。まずは、どんな使い方をしているか親子で話し合いながら「足りていないこと」を一緒に考え、できる補充から始めてみましょう！

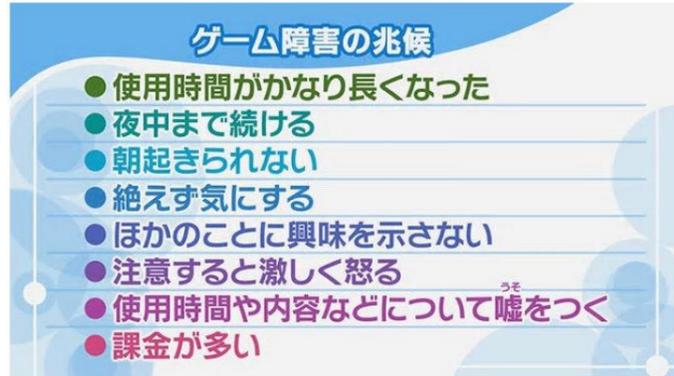
VDT: Visual Display Terminals の頭文字で、ディスプレイを持つ画面表示装置のこと

【出典：総務省 インターネットトラブル事例集(2022年版)】

## WHO（世界保健機関）認定 “ゲーム障害” って知っていますか？

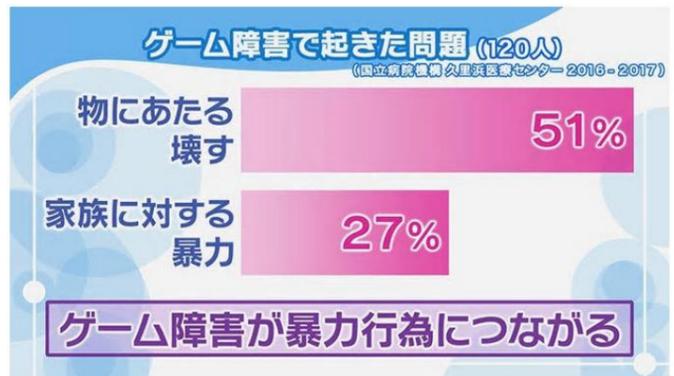
ゲーム障害とは…

ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気



特に未成年者では、ゲーム障害が起こりやすく、将来にわたって影響が続く可能性がある

一つでも当てはまるものがあれば要注意！！  
注意しても改善がなければ要治療



身体面、精神面、金銭面等、様々なことに影響します。  
海外では死亡例もあります。

本人だけの問題にとどまらず、人や物にあたるなどの暴力行為につながります。

子どものゲーム障害を予防する方法としてまず有効なことは、ゲームを始める年齢を遅くすることです。

すでにゲームを始めている場合は、一日のゲームをしてもいい時間やゲームができる時間帯・場所を明確に決めることが有効です。

その際、紙にかいて部屋に貼っておくこと、子どもの意向も取り入れることが大切です。



## 令和4年度「邑楽・館林学校保健会 講演会」より

令和4年5月26日に邑楽・館林学校保健会の講演会が開催されました。

講師に、独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターの主任心理療法士である三原聡子先生をお招きし、『ネット依存、ゲーム障害の予防と対応』についてご講義をいただきました。

邑楽館林地区の養護教諭等が参加し、ネット依存、ゲーム障害について学びました。

ネット依存にさせないための関わり方のポイント

1. ルールは子どもと一緒に決める。
  - ① 依存のメカニズムから、使わない時間を作ることが大切。
  - ② 子どもが実行可能なルール。発達段階に合わせて定期的に見直す。明文化。
2. 家族も少なくとも子どもに与える機器については、知識を身につけてから与える。
  - ① その機器でどんなことができるのか
  - ② 有害情報・使用時間等でできるフィルタリング機能は？
3. 子どもがネットでやっていることに肯定的な興味を示す。
  - ① ゲームを頭ごなしに否定せず、相手の趣味を尊重するつもりで話を聞く。
  - ② 子どもが何を面白いと感じているか、何を求めてゲームをやっているかの、知ろうとする姿勢を示す。
4. ネット以外にもいくつかの楽しい活動をもっているか。
  - ① 活躍できる場が現実生活の中にあると、興味関心の幅が狭くなることを防ぐことができる。
  - ② ネットそれ自体が目的ではなく、ネットを現実生活を充実させるツールとして使用しているか。

月  
日  
曜日  
日直

## ルールづくりと相談しやすい環境づくりも忘れずに！

どんなルールが適切かは、発達段階、使い方、環境等によりまちまち。学校でも家庭でも話し合って決め、調整しながら守ることが大切です。

大人の感覚と子供の感覚がまるで違うのですから、お互いの考えを知らないと収拾がつかえません。年齢を問わず、約束は話し合いながら一緒に作る。窮屈になったら守らないのではなく、話し合っ再調整を繰り返しながら、自己管理できる大人を目指しましょう。

### 大人と子供の歩み寄り3つのポイント

- |                |               |
|----------------|---------------|
| ～おとな～          | ～こども～         |
| ☑ 事情も聞かずに怒らない  | ☑ 素直にちゃんと話す   |
| ☑ 心配しすぎて大騒ぎしない | ☑ 困ったら相談する    |
| ☑ 何でも勝手に決めない   | ☑ 一緒に決めたことは守る |
- そして…お互いの意見や話に耳と心を傾けて聴き、お互いの理解を深めて良き相談相手に！

保護者の役割

\* ネットが苦手なら、子供に教えてもらえばいい。  
\* 人生経験が長いからこそできることもある。

こんな風に考えながら  
子供を優しく見守り続けましょう