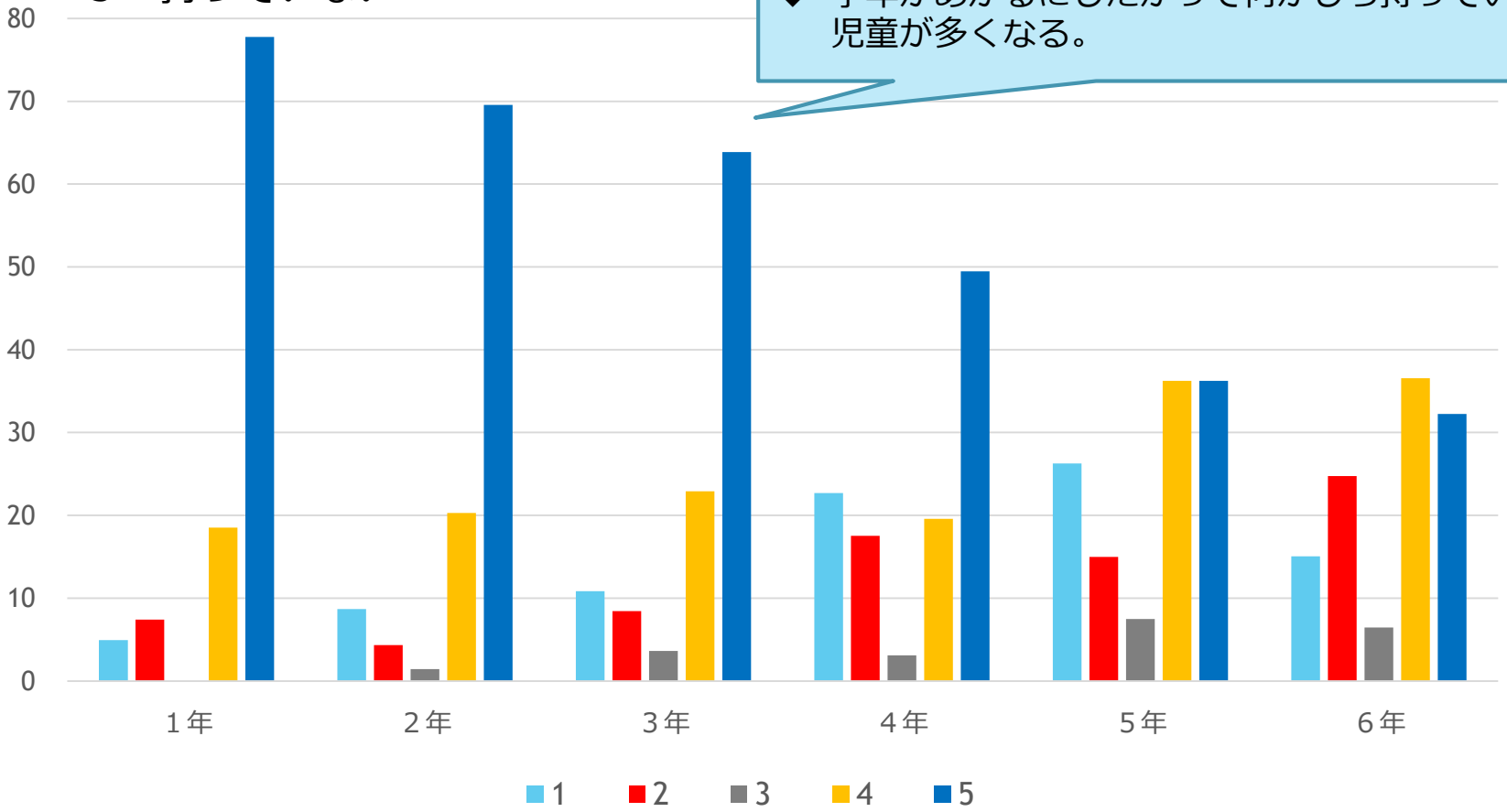
ゲーム・インターネットと

生活習慣についてのアンケート結果

質問１　自分専用の携帯電話、スマートフォン、パソコン、タブレットを持っていますか？（あてはまるものすべて）

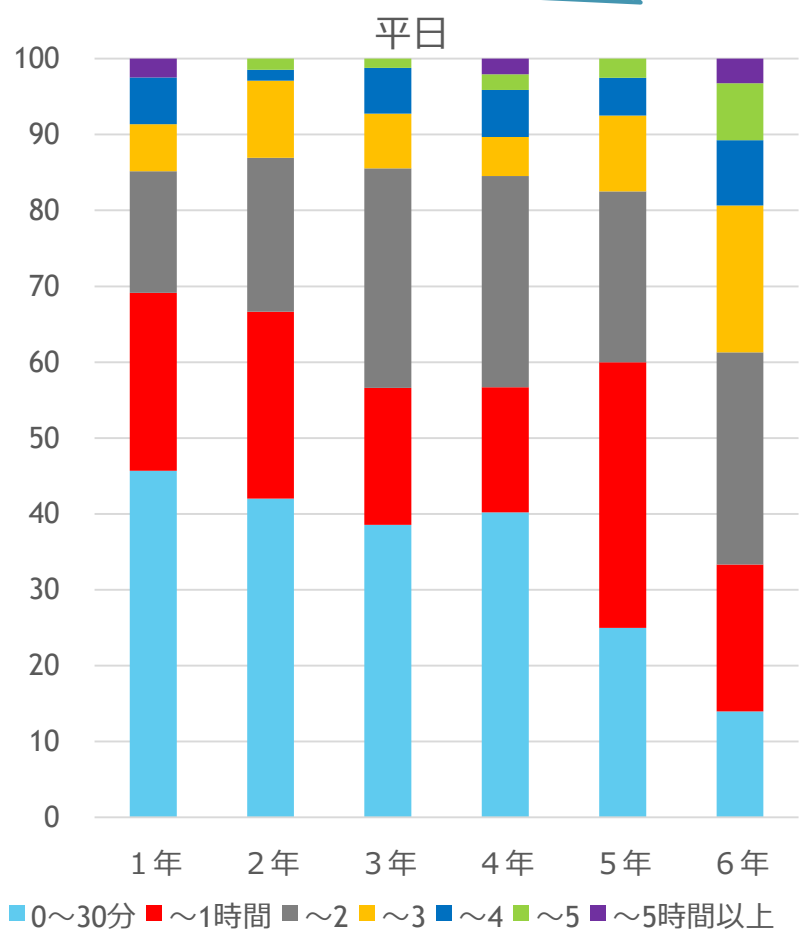
1　携帯電話を持っている
2　スマートフォンを持っている
3　パソコンを持っている
4　タブレットを持っている
5　持っていない

- ◆ 携帯電話・スマホは４年生以上になると持っている児童が増えている。
- ◆ パソコンを持っている児童は少ない。
- ◆ タブレットは低学年から持っている児童が20%近くいる。
- ◆ 学年があがるにしたがって何かしら持っている児童が多くなる。

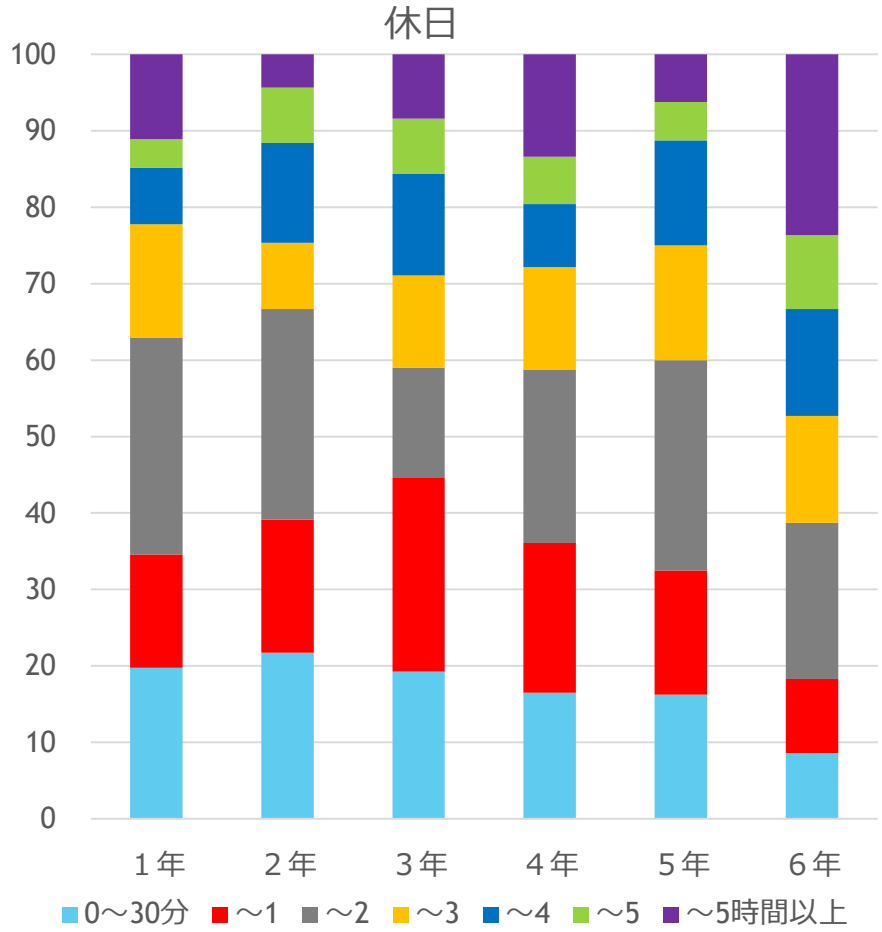


質問２　この３０日間に、１日平均どのくらいの時間、ゲーム、インターネット（YouTubeなど）をしましたか？

◆平日　・１時間まで１・２年生約65%、３～５年生約55～60%、６年生約33%
　　・１時間以上６年生に多い。２時間以上が約40%いる。
◆休日　・１時間まで１・２・４・５年生30%台、３年生約45%、６年生約18%
　　・１時間以上６年生に多い。２時間以上が約60%いる。他学年も40%前後いる。



最高６時間30分

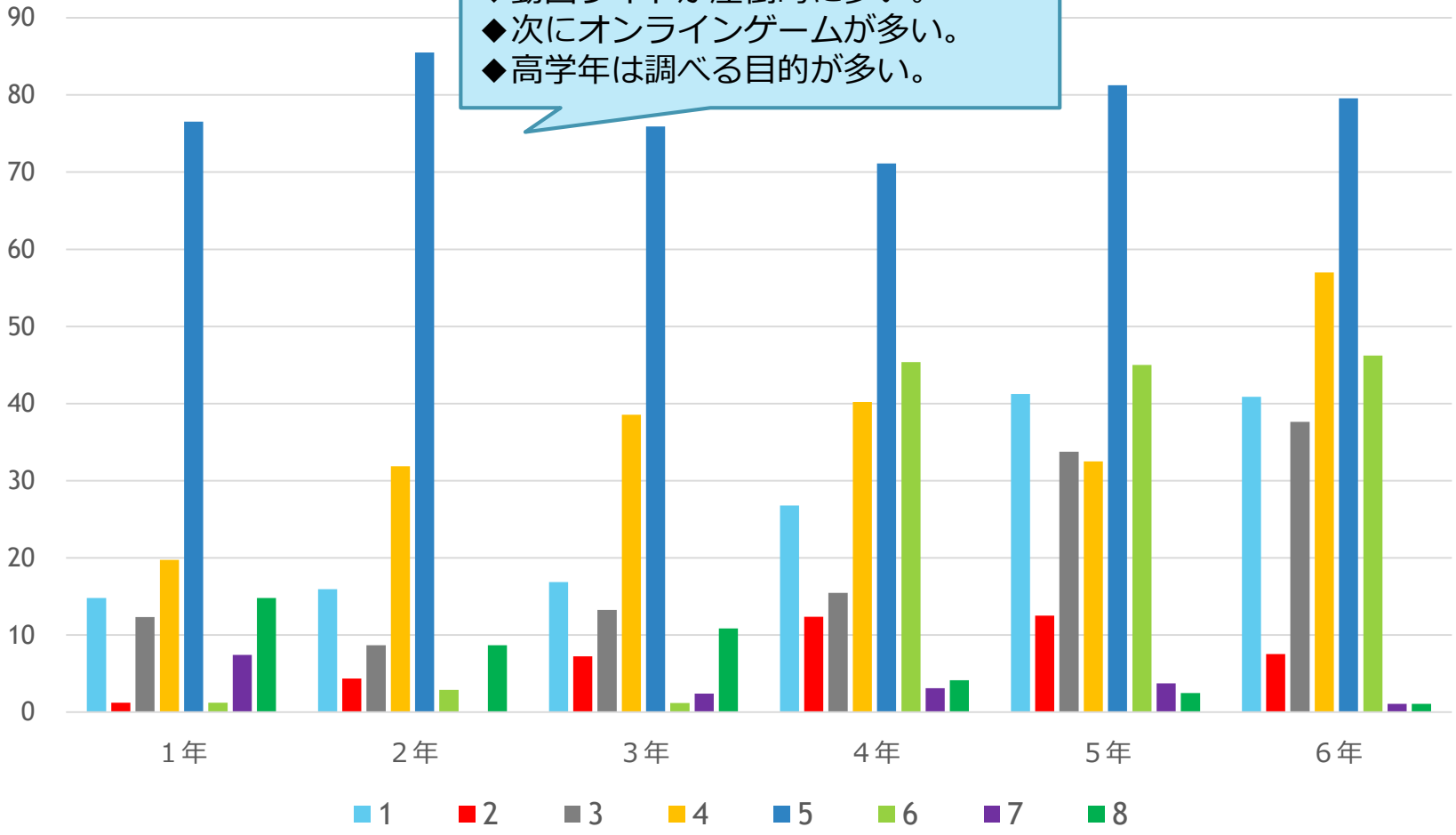


最高16時間

質問３　利用するインターネットのサービスは何ですか？（あてはまるものすべて）

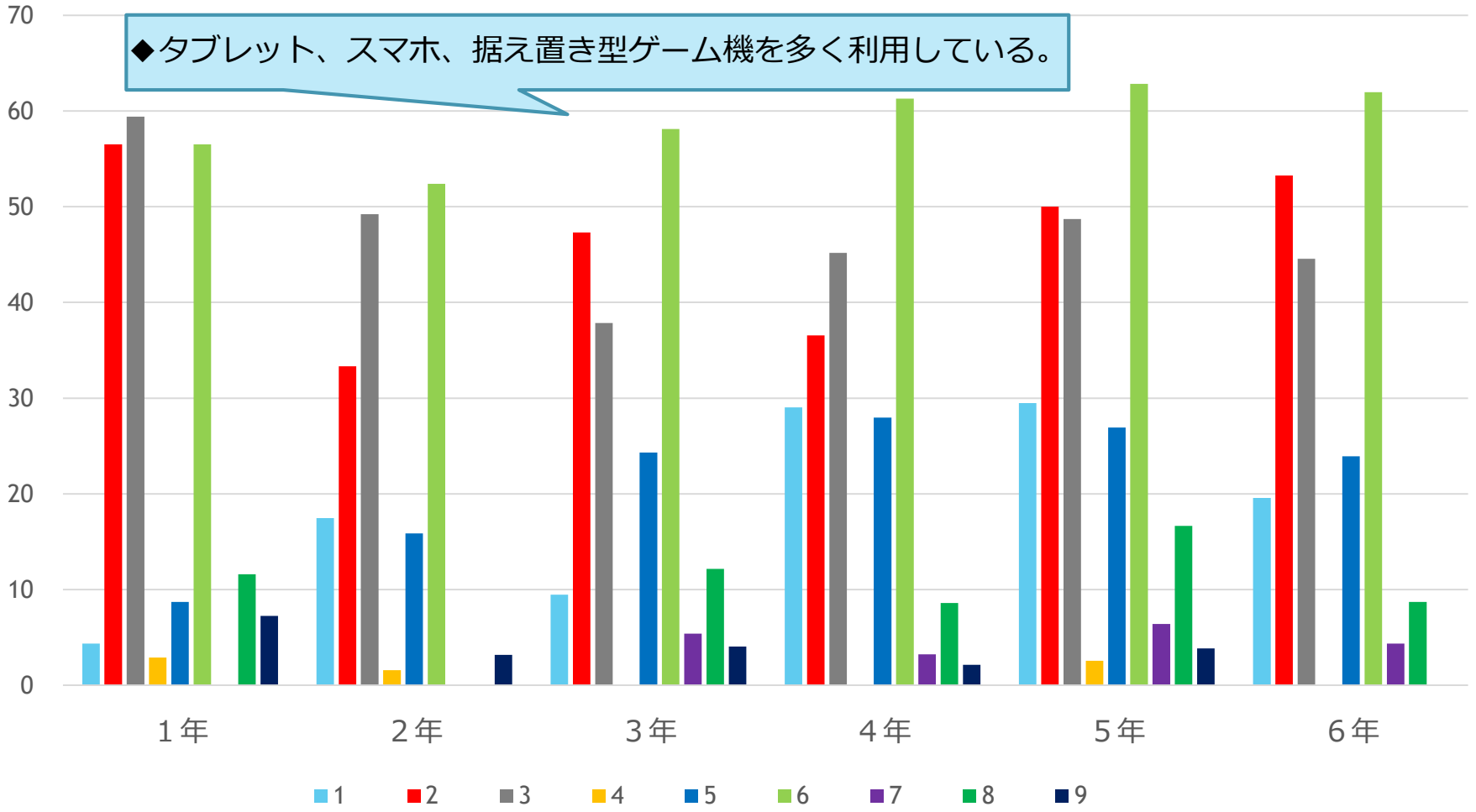
１ 情報やニュースなどを調べる（Google、Yahoo!など）　２ メール
３ ＳＮＳ（LINE、TikTokなど）　４ オンラインゲーム
５ 動画サイト（YouTube、ニコニコ動画など）　６ スタディサプリ
７ その他　８ 利用していない

◆動画サイトが圧倒的に多い。
◆次にオンラインゲームが多い。
◆高学年は調べる目的が多い。



質問４　ゲームやインターネットを利用するときに何を使用しますか？

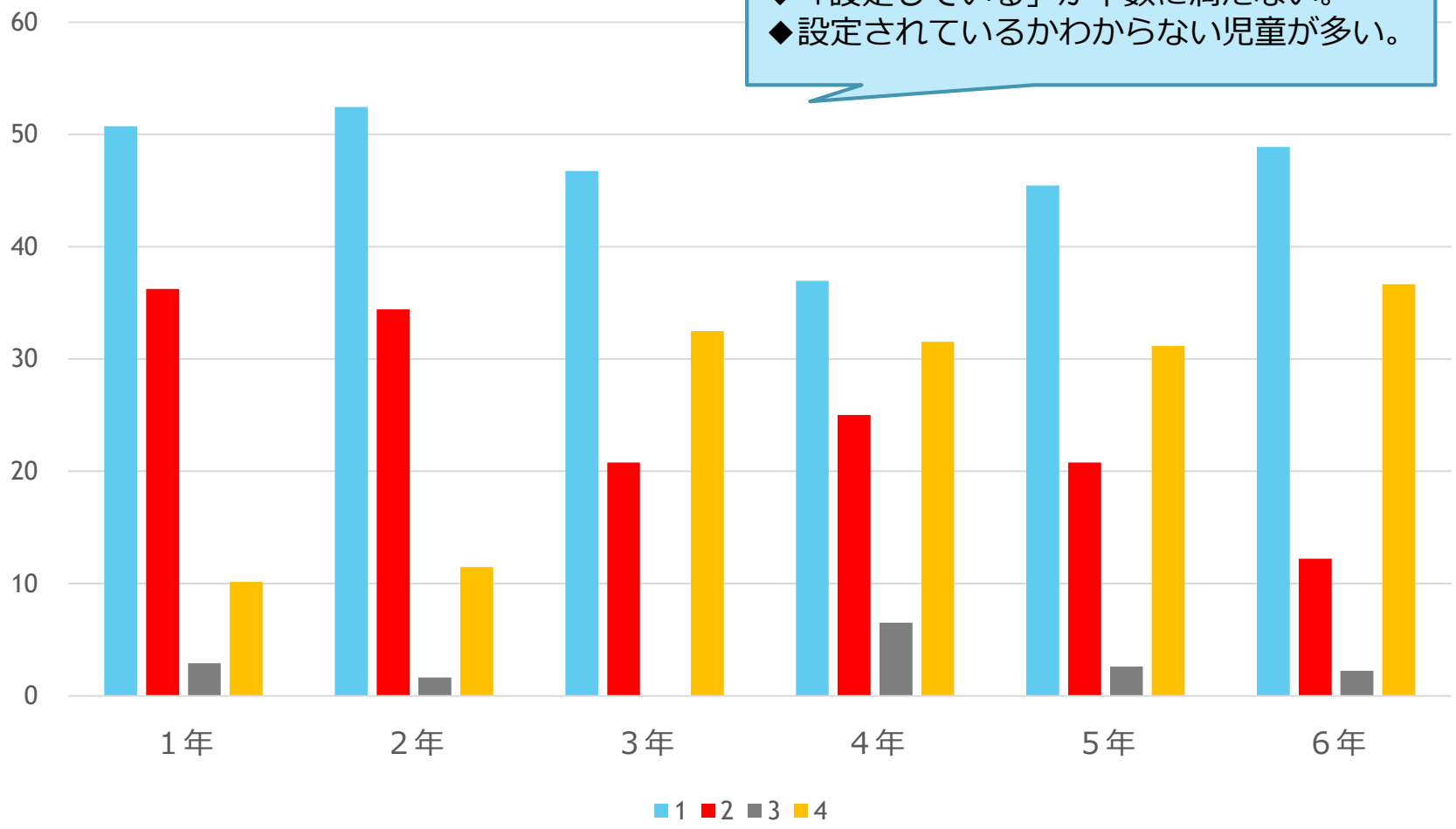
１ パソコン　　２ タブレット
３ スマートフォン　　４ 携帯電話
５ 携帯型ゲーム機　　６ 据え置き型ゲーム機
７ 携帯型音楽プレイヤー　　８ ゲームセンターのゲーム機　　９ その他



質問５　情報通信機器にはフィルタリングを設定していますか？

1 設定している
2 設定していない
3 以前はしていたが今はしていない
4 わからない

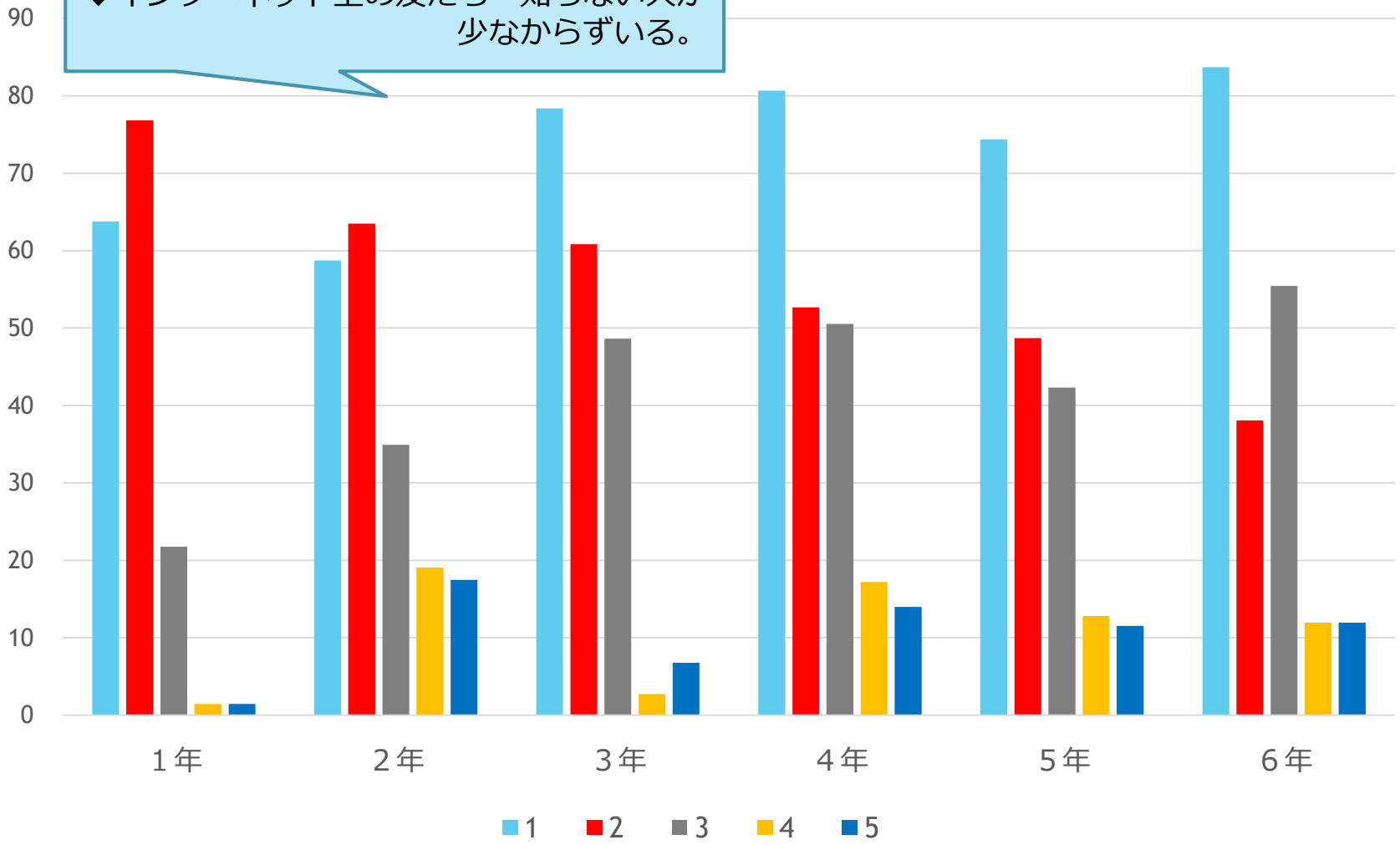
◆「設定している」が半数に満たない。
◆設定されているかわからない児童が多い。



質問６　誰とゲームをしますか？（あてはまるものすべて）

1 ひとりで　　2 家族
3 友だち　　4 インターネット上の友だち
5 インターネット上の知らない人

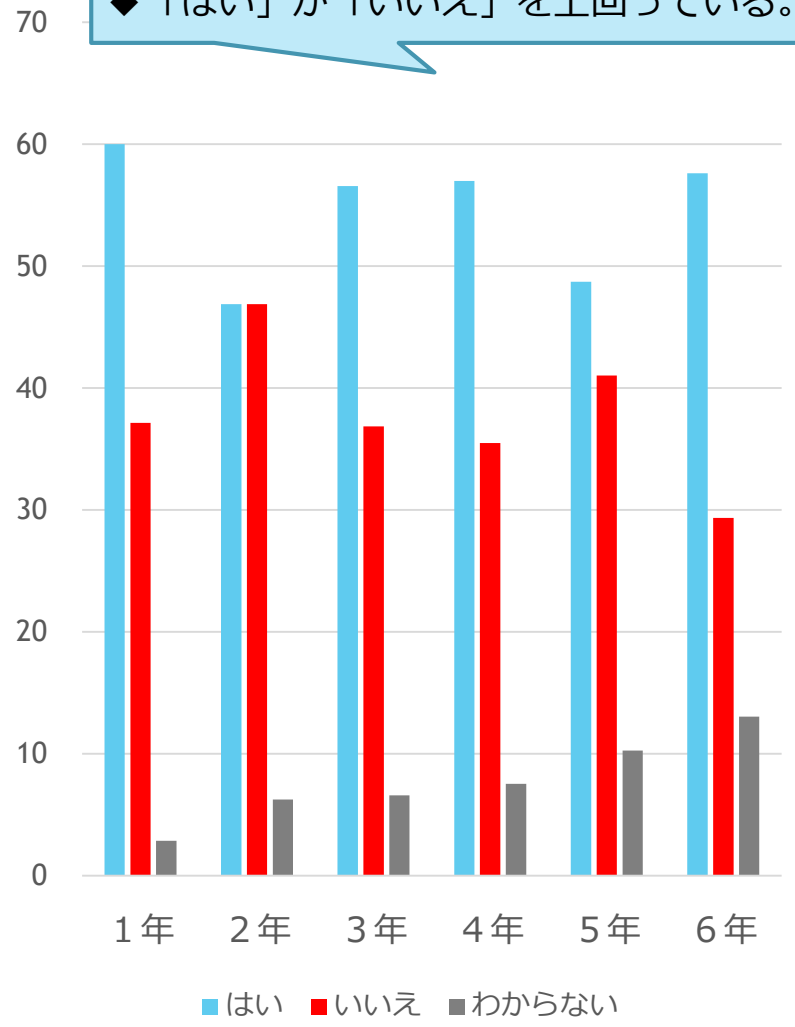
◆ひとり、家族、友だちがほとんど
◆インターネット上の友だち・知らない人が少なからずいる。



質問７　ゲーム・インターネットと生活習慣について

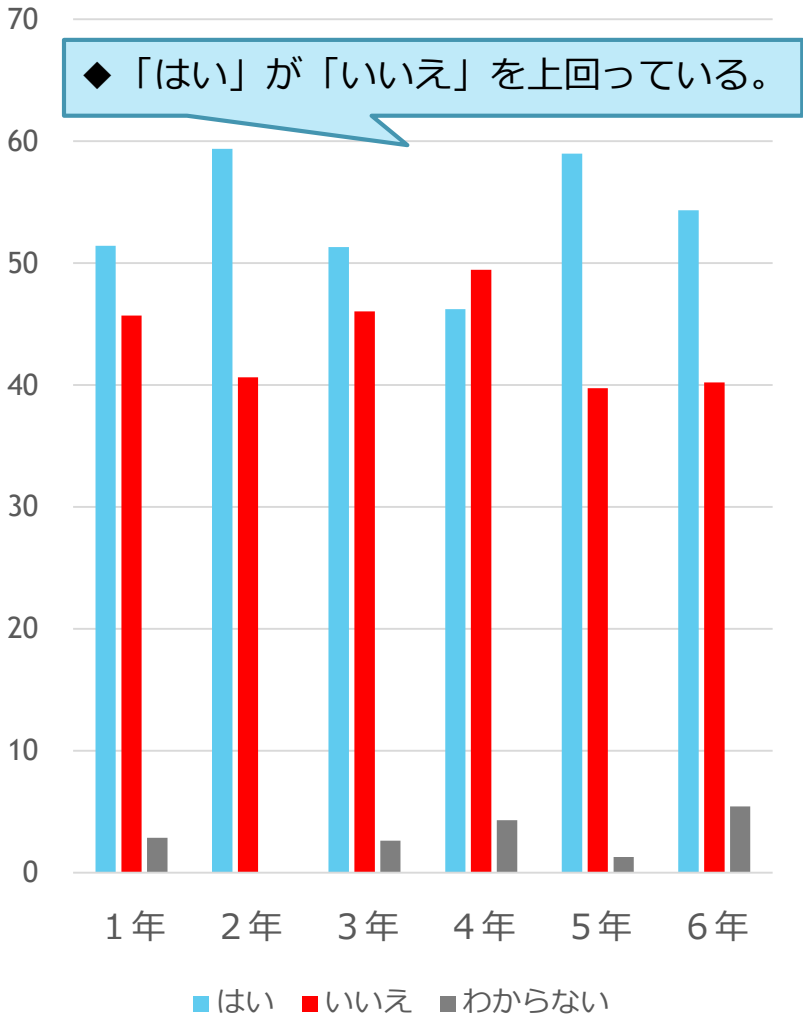
１ ゲーム・ネットをしすぎていると思う。

◆「はい」が「いいえ」を上回っている。



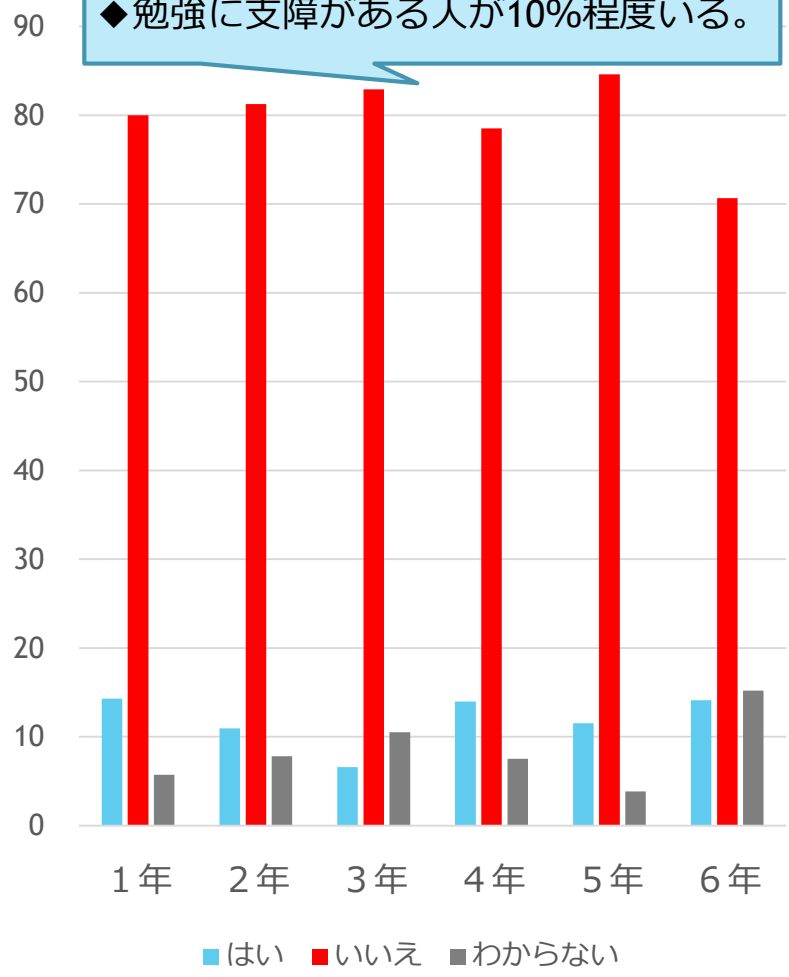
２ ゲーム・ネットをなかなか やめられないことがある。

◆「はい」が「いいえ」を上回っている。



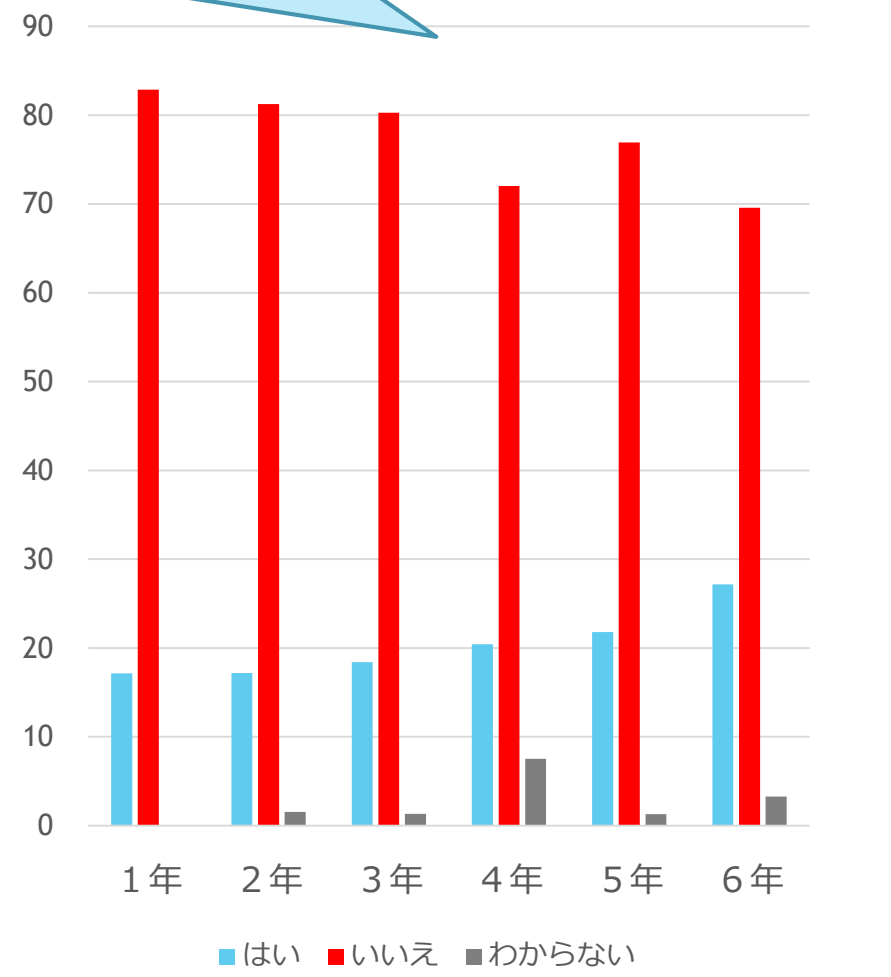
3 ゲーム・ネットのせいで勉強する時間がなくなったり、勉強がわからなくなったりしたことがある。

◆勉強に支障がある人が10%程度いる。

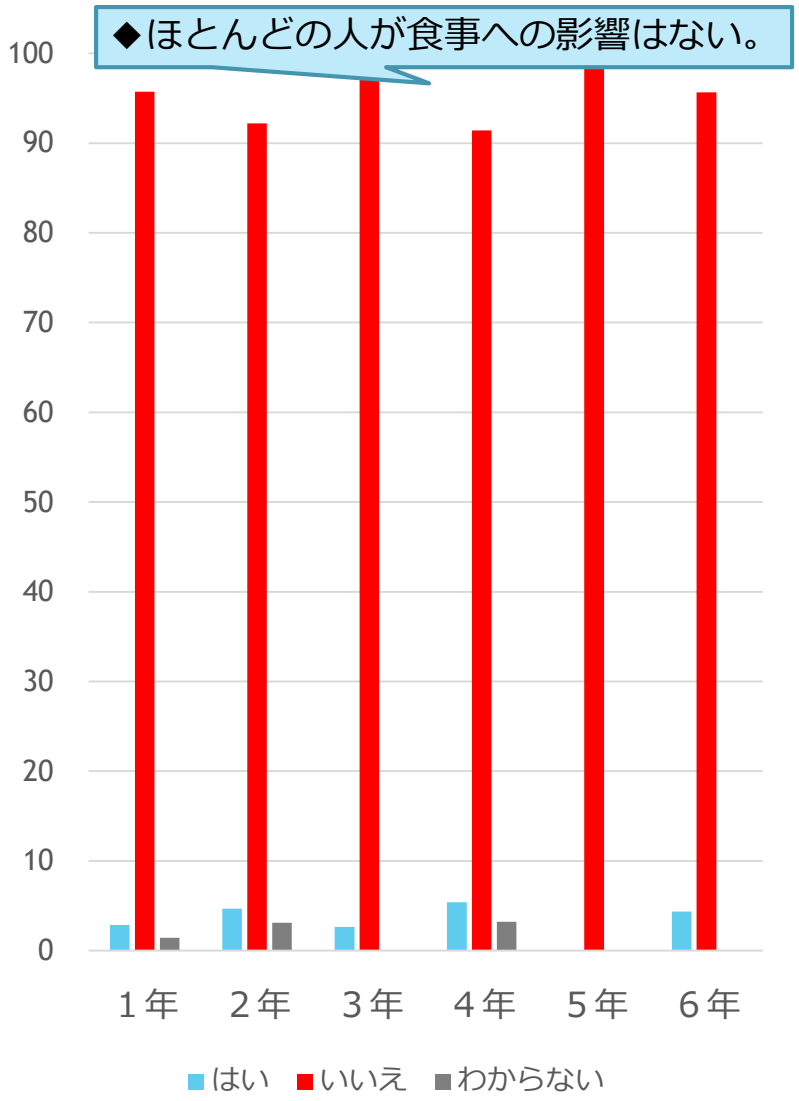


4 ゲーム・ネットにより起床・就寝時間が遅いことがある。

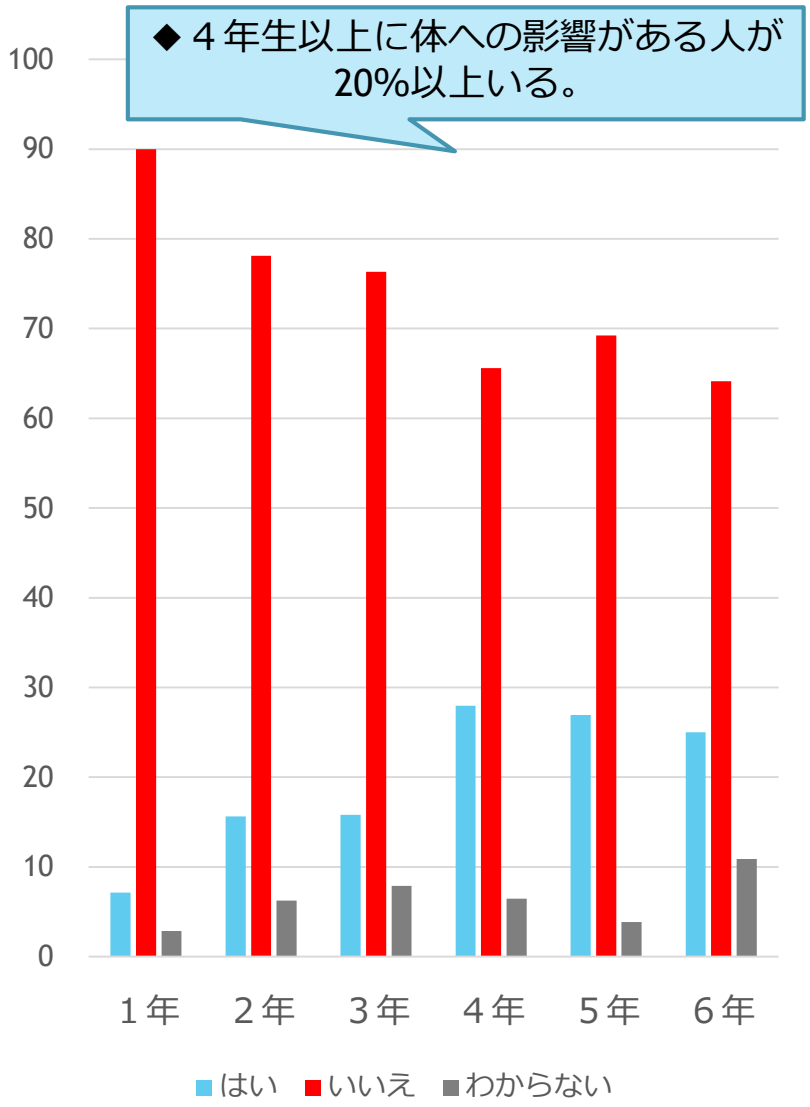
◆学年があがるにつれて遅くなっている人が多い。



5 ゲーム・ネットをしていて食事を食べなかったことがある。

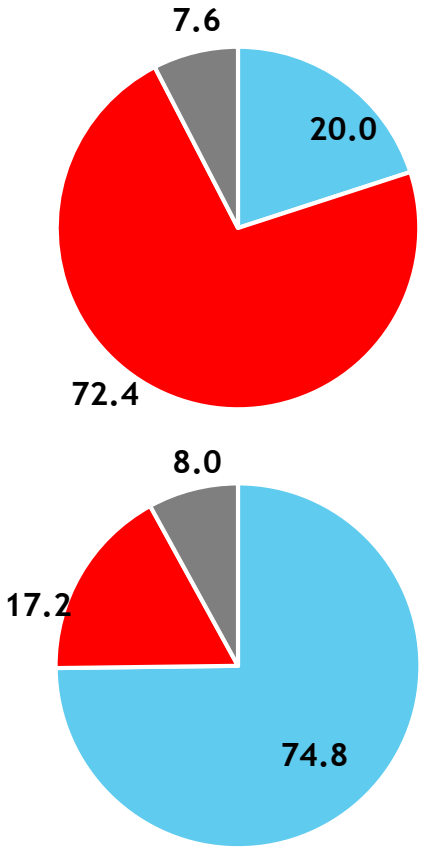


6 ゲーム・ネットをしていて体に問題が起こったことがある。

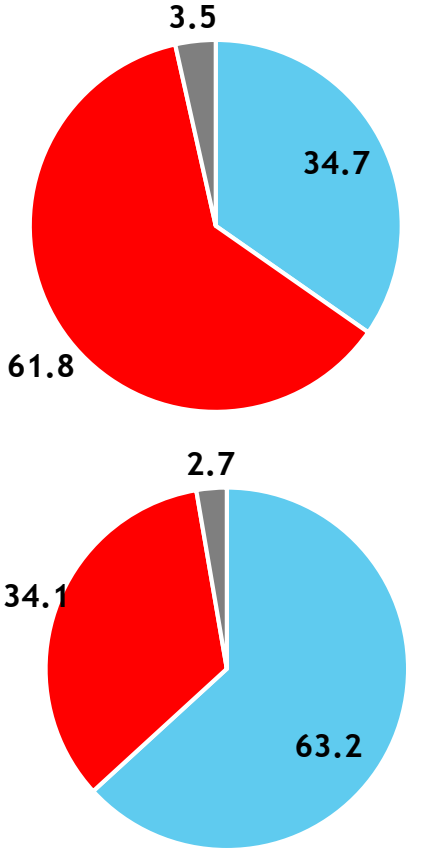


※ゲーム・ネット時間と生活習慣の関係を比較する。
（グラフ上段：２時間未満　下段：２時間以上）

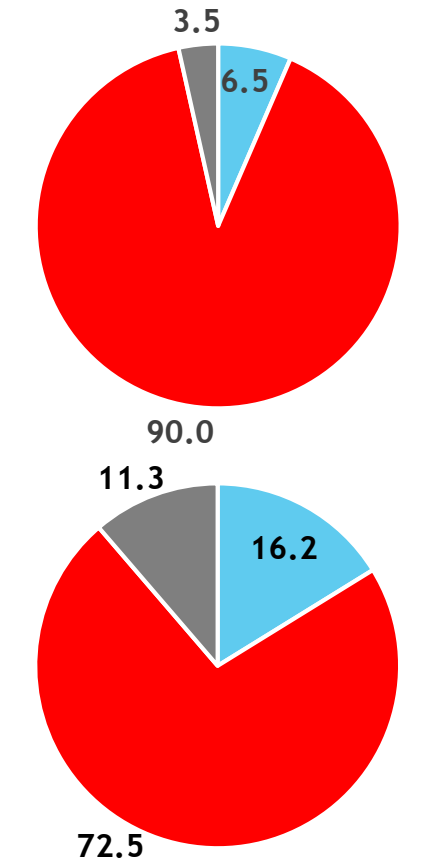
1　ゲーム・ネットを
しすぎていると思う。



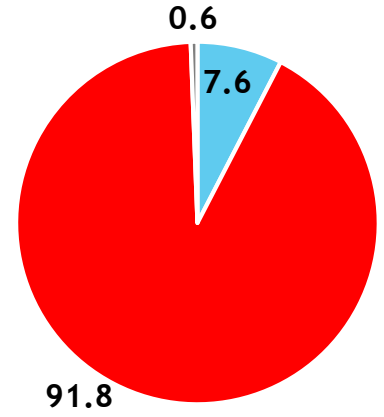
2　ゲーム・ネットをやめなければ
いけないのになかなかやめられ
ないことがある。

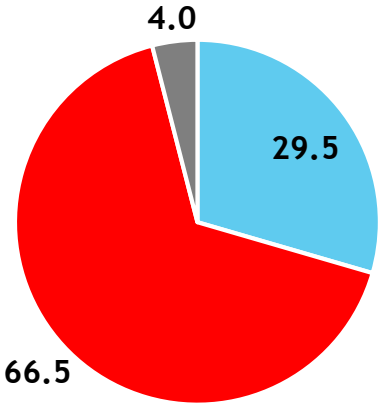


3　ゲーム・ネットのせいで勉強
する時間がなくなったり勉強が
わからなくなったりしたことがある。



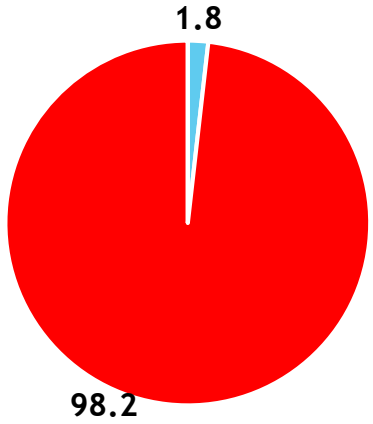
4　ゲーム・ネットにより起床・就寝時間が遅いことがある。

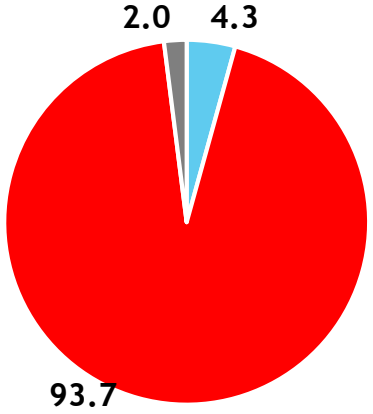




はい　いいえ　わからない

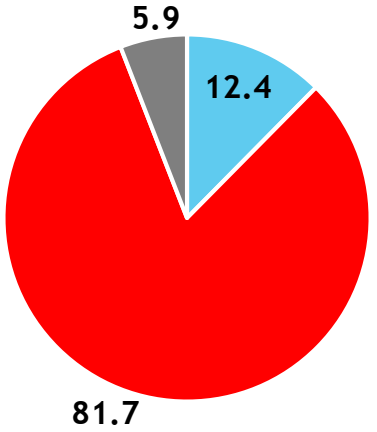
5　ゲーム・ネットをしていて食事を食べなかったことがある。

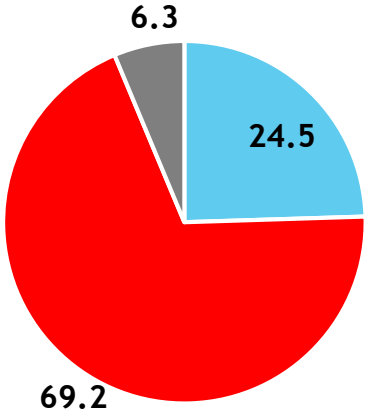




はい　いいえ　わからない

6　ゲーム・ネットをしていて体に問題が起こったことがある。





はい　いいえ　わからない

◆どの項目も２時間以上の方が悪影響を及ぼしている。

※生活習慣について気をつけていること（アンケートより）

○ゲーム・テレビ

・７時以降はやらない。
・９時以降はやらない。
・平日１時間、休日３時間まで
・30～60分見たら体を動かす、目を休める。
・30分以上続けてやらない。
・目が充血したらやめる。
・画面を見るときはブルーライトカットのメガネをかけて目を保護する。
・スマホ使用は調べもの、家族間のLINE、タイマー機能が必要なときだけにしている。
・勉強、手伝い、返事などできなかったら取り上げ（１～３日）て反省させる。
・テレビは朝30分、夕方30分
・一人でゲームやテレビを触らない、やるときは親が一緒の時のみ。
・土日はテレビやYouTubeが多くなるが、ストレスをためないようにする。

○食事
・朝ご飯をしっかり食べる。
・１日３食しっかり食べる。
・バランスよく食べる。
・調味料に気を配る。

○睡眠
・早寝、早起き
・就寝時間を決める。９時・ ９時半・10時就寝
・早く寝て疲れをためないようにする。
・休日も平日と同じくらいの時間に起きて寝る。

○運動
・なるべく外で遊んで体を動かす。
・散歩、腹筋
・休日は少しでも体を動かす。
・肥満予防のためジョギングをする。
・ケガをしないように柔軟や体幹を鍛える努力をしている。

○生活リズム
・何事も時間を決めて行動する。
・自分で考えて時間調整ができるようになるまでゲームはしない。
・規則正しき時間を使う習慣をつける。
・生活のリズムを崩さない。
・～しながらはダメ、けじめをつける。

《まとめ》

◆自分専用の携帯電話、スマホ等を所持している児童は高学年になると増えるが全体では約半数だった。
ゲーム・ネットのやり過ぎを悩む保護者が多いが、半数は所持している。

◆ゲーム・ネット時間の１日平均は、１時間未満は平日で56%、休日で34%だった。
２時間以上はそれぞれ19%、43%となり、休日は５時間以上が12%いる。
一小ナビでは「１日１時間以内、夜９時までが基本」となっているが半数以上が守れていない。

◆フィルタリングの設定が半数以下であり、設定されているかどうかわからない児童が多いことから、家庭で話し合った上で設定することを推奨する必要がある。

◆ゲームをする相手がネット上の友だちや知らない人という児童がいる。
事件や犯罪に巻き込まれる危険性もあることを周知できるようにする。

◆ゲーム・インターネットが少なからず生活習慣や体に悪影響を及ぼしていることがわかった。
児童自身がしすぎ、やめようとしてもなかなかやめられないという自覚があるようなので、家庭と連携して意識を高めるための手立てを考えていく。

◆生活習慣の約束ごとをしている家庭が多い。
参考になる約束ごとが多いので、できることから試してみるとよい。
いかにして約束を守るか、大人が一方的に決めるのではなく、児童と相談してお互いが納得できるルールを決めるとよい。
例：家族みんなが寝室に携帯・スマホ・ゲーム機を持ち込まない。
　　目覚ましに使用している場合は、目覚まし時計を使用する。（100均で購入可）