

## ご視聴の皆さまへ

- この配信動画は、横浜市リハビリテーション事業団を利用する小学生のお子さんをもつ保護者の方に向けて作成されたものです
- 動画および資料の著作権は、横浜市リハビリテーション事業団が保有します
- 動画および資料の無断転載、複製、転用、販売等の二次利用は、固く禁じます



ライフスキルガイド講座

2024年6月作成

## ネット・ゲームとの付き合い方



横浜市リハビリテーション事業団  
心理士

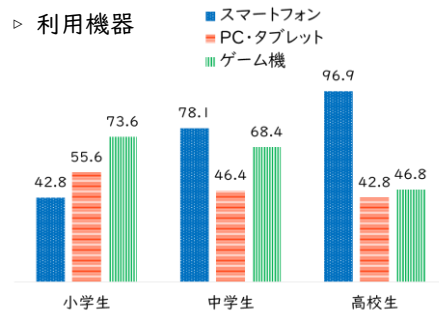


## ネット利用の実態

▷ インターネット利用率  
小学生：97.5%  
(H28:65.4%)

▷ 利用時間  
「1日3時間以上」52.7%

▷ 利用機器



引用：令和4年度青少年のインターネット利用環境実態調査（内閣府調査）



## ネット利用の実態調査

- ▷ ルールを設定している家庭  
小学生8～9割、中学生8割、高校生6割
- ▷ ルールがない方が利用時間は長くなる傾向

引用：令和4年度青少年のインターネット利用環境実態調査（内閣府調査）



## ネット・ゲームの魅力

- ▷ 手軽に利用できる
- ▷ 達成感が得られやすい

オンラインゲームでは…

- ▷ 仲間の存在
- ▷ 所属欲求が満たされやすい

ゲームやネットははまるように上手に作られている  
はまってしまうのは”自然なこと”

YRS  
ユアーズ

## ASDのお子さんにとってのネット・ゲーム

- ・ コミュニケーションの苦手さ
- ・ 興味関心の広がりにくさ
  
- ・ 目で見てわかりやすい
- ・ 自分のペースで取り組める
- ・ 自分の「好き」を深められる
- ・好きなことほど「おしまい」にすることが苦手

YRS  
ユアーズ

## ADHDのお子さんにとってのネット・ゲーム

- ・ 注意の問題(不注意・過集中)
- ・ 衝動性・抑制の弱さ
  
- ・ さまざまな情報収集を楽しめる
- ・ 機器やアプリで不注意をカバーできる可能性
- ・ 集中しすぎて「おしまい」にできないこともある
- ・ 課金、ガチャには要注意

YRS  
ユアーズ

## LDのお子さんにとってのネット・ゲーム

- ・ 知的能力の発達には障害はないが学習に関する特定の領域の困難さ
  
- ・ 読みの苦手さ:テキスト読み上げ機能の活用
- ・ 書きの苦手さ:機器を利用したさまざまな入力手段の活用

YRS  
ユアーズ

## ネット・ゲームとの上手な付き合い方

ゲームやネットとの上手な付き合い方

= 子どもに合わせた環境調整・合意形成

- ▶ おしまいのコツ
- ▶ 約束のコツ                    についてお話ししていきます



## その前に…

- ▶ 子どもに渡す前に保護者が機器について知っておくことが必要
  - ペアレンタルコントロール
  - 幼児、小学校期であれば子ども向けのアプリの利用
- ▶ どんなゲーム・アプリなのか
  - 課金があるのかなのか
  - オンラインゲームなのかどうか
  - 子どもたちはそのゲームやアプリのどんな所に魅力に感じているのかぜひお子さんの「楽しいツボ」を知っておいてください



## 上手な付き合い方 ～おしまいのコツ～

### 「時間」の見通し

子どもがおおよその見通しをつけられる状況を作る

- ▶ 使える時間は毎回同じ
- ▶ 時計を活用
- ▶ 少し前から予告



## 上手な付き合い方 ～おしまいのコツ～

### 「活動」の見通し

“おしまい”にした後は好きな活動を

- ▶ ゲーム、ネットの後は「おやつタイム」に
- ▶ 時間通り“おしまい”にできたら10分追加チケット等



“やるべきことをやってからゲーム”は上手いかわからないことが多い



## 上手な付き合い方 ～おしまいのコツ～

### 「区切り」の見通し

- ゲームによっては時間で区切ることが難しいことも
- ▶ 子どもが好きなゲーム・ネットの内容を知る
  - ▶ 一緒に遊んで区切りの良いところを見つけるのも一つ



YRS  
ユアーズ

## 上手な付き合い方 ～おしまいのコツ～

### 「次」の見通し

- 次にいつ遊べるのかわからないと余計にやめられなくなってしまう
- ▶ 次いつ使えるかを明確に
  - ▶ ほどよく先のタイミングを設定すること

ゲームをやめさせようとした時に、子どもが怒るのは「当たり前」。  
機嫌よく“おしまい”にするには練習や大人の演出が必要。  
“おしまい”が嫌にならないことが目標。

YRS  
ユアーズ

## 上手な付き合い方 ～約束のコツ～

約束を作る時の4つのポイント

- ▶ 子どもと一緒に約束を作る(時間・お金)
- ▶ 端末本体の所有権は大人に
- ▶ 使用する場所はリビングなど大人の目の届く場所で
- ▶ 決めた約束は紙に書いて見える所に貼っておく

YRS  
ユアーズ

## 上手な付き合い方 ～約束のコツ～

- ▶ 約束が守れなくなってきた時は“守れる約束”に修正することが必要

キーワードは  
**守れる約束**  
**守らせることのできる約束**

ライフスキルガイドブックの4ページ目もご参照ください◎

YRS  
ユアーズ

## 子どもがスマホを欲しいと言い出したら…

### 話し合いのチャンス!

- ▶ 欲しい理由を説明してもらう
- ▶ 親も興味を持っていることを示す
- ▶ 親が心配していることははっきりと伝える
- ▶ リスクを共有する(普段のニュースの事例などをきっかけに)
- ▶ 話し合いは前向きに!

## 上手な付き合い方 ~約束のコツ~

- ▶ しっかりとした管理から徐々にゆるい管理へ
- ▶ 中高生になってから親が完全に管理することは難しい
- ▶ 幼児期~小学生のうちに約束を守る必要性を知ったり、“おしまい”の練習ができるの良い

## ネット依存・ゲーム依存とは

- ▶ 依存 ≠ 「好き」で「やりすぎていること」
- ▶ ネットやゲームを生活面や心身の健康面よりも優先してしまい、自分でもコントロールができないこと

## ネット・ゲーム依存を促進する要因

ゲーム・アプリの仕組み



性格や特性



生活上の不応

ネット・ゲームだけが  
原因じゃないのかも?

## ネット・ゲーム依存対策のために家族ができること

ゲーム・アプリの仕組み

どんなゲームやアプリなのか、どの部分にはまっているのか  
家族も知識を持っておくこと



性格や特性

お子さんに合わせた家庭でのルール作り



生活上の不応

日常生活の適応状況の確認



## 子どものネット利用が急に増えた時は要注意

- ▶ 今までと比べて明らかに利用時間が増えた  
睡眠時間をけずり始めた  
生活面がおろそかになってきた…という場合は少し心配
- ▶ 学校や通い先、友人関係など  
何か困ったことが起きていないか確認を



## ネット・ゲームの利用時間が多い子の中には…

- ▶ ネットやゲームがすごく好き、というよりも  
「他にやることがないから」と言う子が意外に多い
- ▶ 本人が興味の内容でネット・ゲーム以外にも楽しむ経験を
  - 工作教室に行く、好きな電車を見に行く、料理を親子で作るなど
  - ゲームにはまっているお子さんであれば、好きなゲームに合わせて趣味を探すのも1つの方法



## まとめ

- ▶ ゲームやネット、スマホとの付き合い方が気になりだした時には、  
「なぜそうなるのか」を子どもの視点で考えてみましょう。  
ゲームやネットへの対応よりも優先して考えることがあるかもしれません。
- ▶ ゲームやネットははまるように作られているものです。  
大人も知識を身に付けながら、上手に付き合っていきましょう。



## ご視聴、ありがとうございました



「発達凸凹さんのライフスキルガイドブック」では、横浜市リハビリテーション事業団を利用する小学生のお子さんをもつ保護者の方むけに、**思春期・青年期を見据えて、小学校期に大切にしたいポイント**をキーワードでまとめています

ガイドブックから「**ライフスキルガイド講座**」として、他にも以下の動画が視聴できます

- ・親子で思春期を乗り切ろう!
- ・思春期の体と心
- ・ネット・ゲームとの付き合い方
- ・子どもに特性／障害のことを伝えるべきか
- ・困ったときに相談できる人になるには？

**ぜひ、ご覧ください!**

