

# ゲームと上手につき合うには！

## 「親子で話し合って使い方の約束を決めましょう」

岐阜県環境生活政策課

### その1

1週間単位で、ゲーム以外のやるべきことを確認しましょう！  
(宿題、お手伝い、習い事など)

→スケジュールを“見える化”します。ゲームができる時間がわかります。

〈例〉

	月	火	水	木	金	土	日
15:00						スポ少	
	宿題				宿題		
		宿題	宿題	宿題			お手伝い
	夕飯	ピアノ		習字		夕飯	
	お風呂	夕飯	夕飯	夕飯	夕飯	お風呂	お風呂
	テレビ	お風呂 テレビ	お風呂 テレビ	お風呂 テレビ	お風呂 テレビ	お風呂 テレビ	お風呂 寝る
22:00	寝る	寝る	寝る	寝る	寝る	寝る	

・1週間単位で生活リズムを確認すると、ゲームが「できる日」「できない日」、「長い日」「短い日」が分かります。1週間で考えるとよいのでは…？



### その2

親子で話し合って約束づくりをしましょう！

→子どもの様子を知るために、一緒にゲームをやってみます。

対象年齢の設定はないか、気になる様子はないかを確認します。

→親の心配を伝えます。「目が悪くなる。」「宿題や睡眠の時間がなくなる。」「言葉づかいが乱暴になる。」「ゲームの向こう側には本当の人間がいるんだよ。」など、訴えます。

→子どもに考えさせます。「こんなふうにならないように、どうしたらいい？」

→「長い時間やらない。」「宿題をやってからやる。」

・時間が守れないのは？戦闘ものなら、時間で終われないのも無理はありません。子どもが好むジャンルを知り、切りのよいところで前後10分くらいの猶予をもたせます。時間内に終わったときには、ごほうびを！

・ルールが守れないのは、子どもの実態に合っていないからという視点でも見直してみてください。

・課金については、自分のお小遣いをやりくりしているなら、認めることも。実態の見えないお金の価値を教えたり、限度を知ることの大切さを考えさせたりすることも重要です。

・子どもに注意している一方で、大人がずっとスマホを触っているのを、子どもは見ています。大人は、ニュースや天気、レシピなど情報を得る機器としてかかせません。「どうして子どもはだめなの？」と聞かれたとき、丁寧に説明するとよいでしょう。(スマホやゲーム機の発する光が、成長途中にある子どもの目や脳に影響がある…など)



その3

約束を守れた事実を積み重ねられるように見守りましょう！

→常に子どものそばに付いてはいられません。便利な機能を活用します。

子どもには、管理していることをあらかじめ伝えます。

- ・ゲーム会社にも、保護者による使用制限機能があります。
- ・ゲームに対象年齢（レーティングマーク）があるのをご存じですか。「A」または「3+」（全年齢対象）から、「Z」または「18+」（18歳以上のみを対象）を確認してから与えましょう。
- ・ほかにも、保護者管理アプリケーションもありますので、使いやすいものをご活用ください。



◇iPhone、iPad 等でペアレンタルコントロールを行う方法

「スクリーンタイム」の「コンテンツとプライバシーの制限」を使用して、お子さんのデバイスで使用制限することができます。



◇android 端末で保護者による使用制限を設定する方法

使用制限するデバイスで、play ストアアプリを開き、「保護者による使用制限」をオンにします。



その4

問題がすぐ解決しなくても、子どもたちが何をしているか、どんな状況にあるのかに向き合い、声をかけ続けましょう！

→認めて自由にさせる⇔向き合うのが面倒で自由にさせる では、大きく違います。ネットに関しては、「経験のために失敗させる」は、取り返しがつかない結果となります。子どもたちの健やかな毎日を毅然とした態度で守ることが大切です。

ゲームやスマホの学びが手軽にできる県のコンテンツもあります

「スマホのルール」

スマホトラブルの事例、スマホを持つ上での約束、家庭でのルール例を紹介しています。

※解説付きのシートから親子で学ぶことができます。



「ネットとの付き合い方『ちょっと

待って！ケータイ・スマホ〜わが家の約束〜』

学級懇談会や少人数の子育てサロンで活用できます。

※ワークシート、進め方、資料など全てあります。

