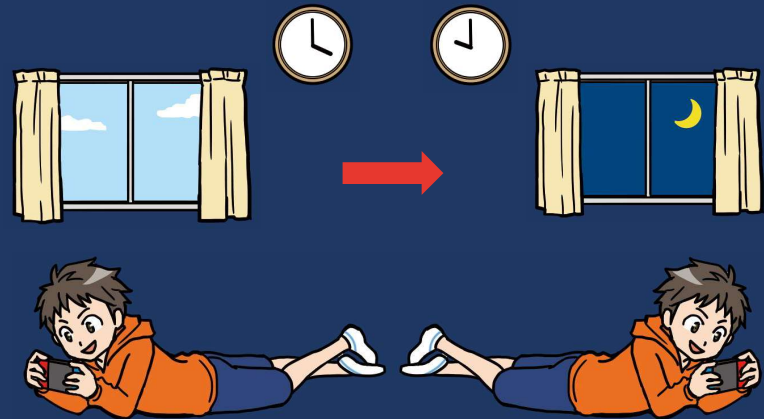


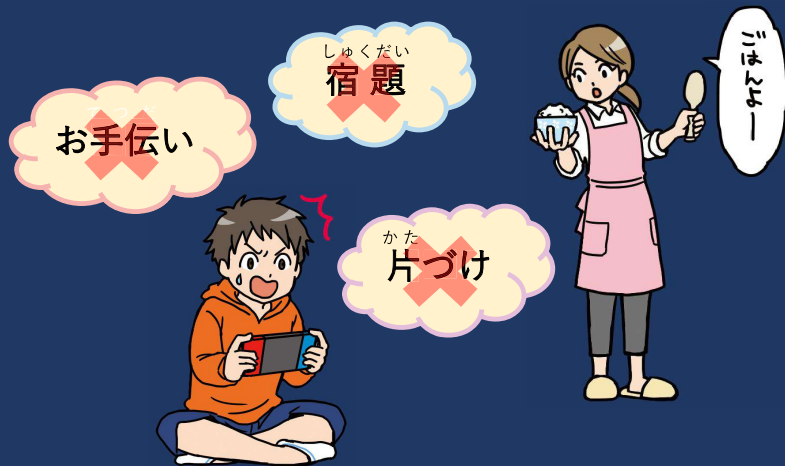
ゲームやスマホで
せいかつ
こんな生活を
していませんか？



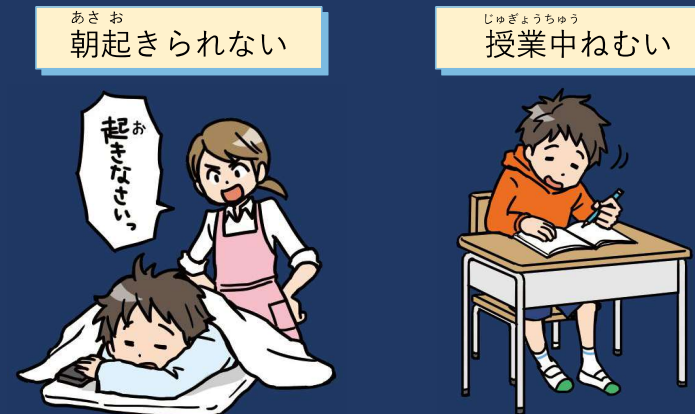
むちゅうになると、時間じかんがすぐすに過ぎてしまいます



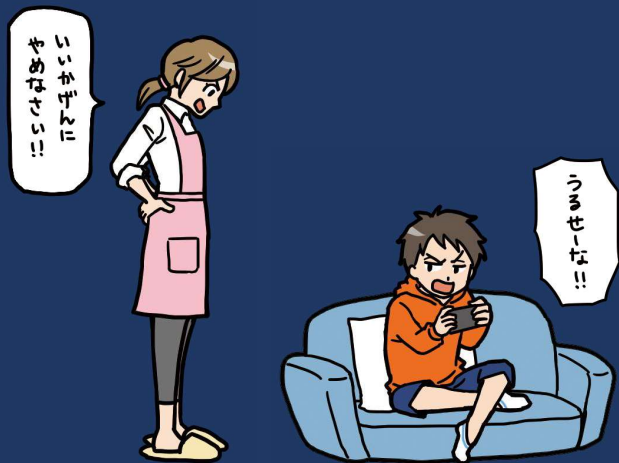
やるべきことは、できていますか？



すいみん不足ぶそくになっていませんか？



ひと
おうちの人ともめたことはありませんか？



せいかつ みだ
生活が乱れていませんか？

ネットゲーム



SNS
・LINE
・Instagram

どうが み
動画を見る
・YouTube
・TikTok



じぶん せいかつ
自分の生活をふりかえってみましょう

しょう がく せい
小学生のみなさんへ質問

しつもん



て
で手をあげてください。

きょう あさ
今日の朝ごはんは
なに た
何を食べましたか？

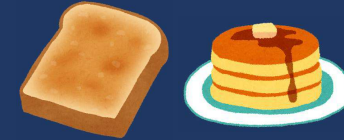
きょうの朝ごはんは何を食べましたか？



お米のごはん



パン



そのほか



みなさんはゲームで
あそ
遊んでいますか？

みなさんはいつもゲームで遊(あそ)んでいますか？



オンラインであそんでいる
(PS5、スイッチ、スマホなど)






オフラインであそんでいる
(Wi-Fiなしでの3DSなど)



あそんでいません(もっていません)




みなさんはネット動画
を^み見えていますか？

みなさんはネット動画を見えていますか？

-  ^す好きでよく見ている
-  ときどき見る
-  あまり見ない

みなさんはSNSを
^{つか}使っていますか？

みなさんはSNSを使っていますか？

-  ^{つか}いつも使っている
-  ときどき使う
-  使わない

ゲームはどうして
おもしろいの？

みなさんはどのような
あそ
遊びが好きですか？



サッカーや
徒競走(ときょうそう)

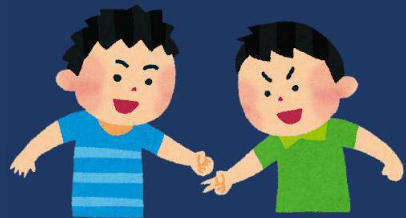
将棋(しょうぎ)や
囲碁(いご)



ままごとや
〇〇ごっこ

いろいろなことを
想像(そうぞう)する





じゃんけん



トランプ



ブランコ



トランポリン



でんぐりがえし

競争(きょうそう)



物(もの)まね



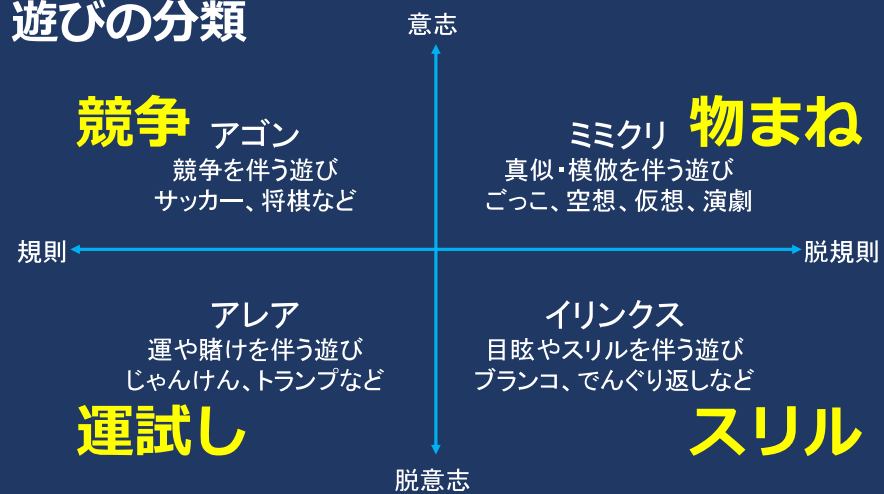
運試し(うんだめし)



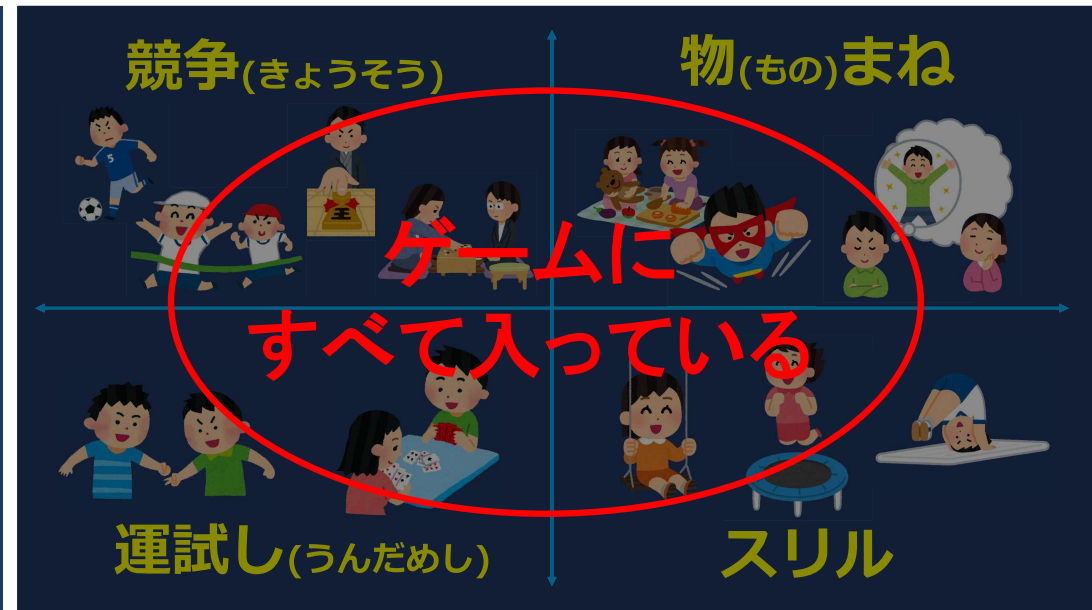
スリル



遊びの分類



ロジェ・カイヨワ (Roger Caillois, 1913-1978 フランス)



だからゲームは
おもしろい！

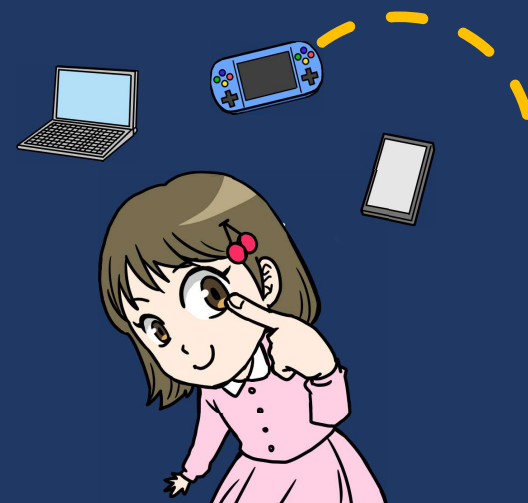
【ここからは…】

- 1 ゲームであそびすぎるとどうなるの？
- 2 依存^{いるん}ってなんだろう？
- 3 ネット・ゲーム依存にならないために

1 ゲームで あそびすぎると どうなるの？

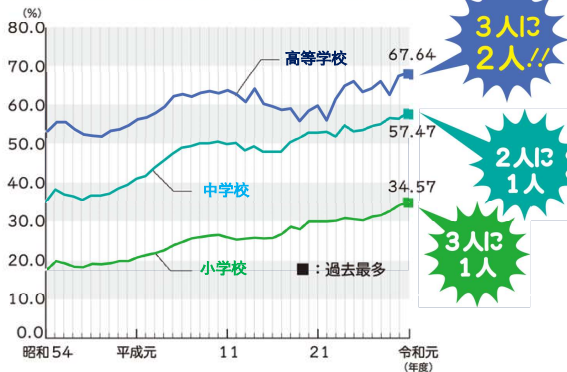
1 ゲームであそびすぎるとどうなるの？

わたしたちの
目があぶない！



視力1.0未満の人が増えています

「裸眼視力1.0未満の者」の割合の推移



出典：文部科学省「令和元年度学校保健統計調査」

視力が1.0よりひくい小学生が
ふえています。
小学生が3人いたら、そのうち1人
は1.0より視力がひくいのです。

人間の目の育ち方

6〜7歳 小学校入学ごろ

3〜4歳ごろ

1歳 赤ちゃん



視力

0.2

成長とともに発達していきます

1.0

長い時間、近くばかりを見ていると…

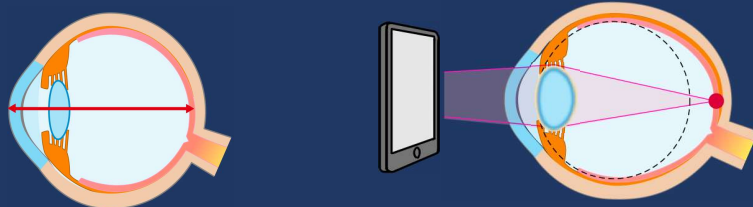
寄り目が
つづいて

内斜視に

遠近感、立体感が
わかりにくくなる
ことがあります



右と左の目は、なにがちがうかわかるかな？



ふつうの目

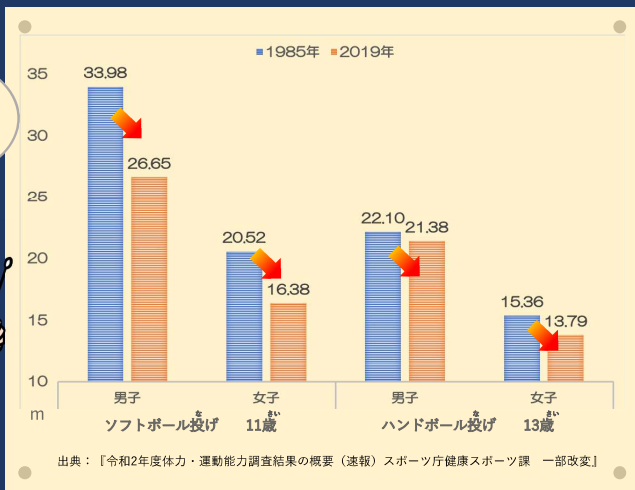
近くばかり
見ていた目

1 ゲームであそびすぎるとうなるの？

動かないと
からだは、
育たない！



うんどうのうりよく へん か
運動能力の変化



きゅうじつ ほう か ご うんどう
休日や放課後、運動していますか？



あそ どうが み
ネットゲームで遊んだり、動画ばかり見ていたりしませんか？

はつ いく はつ たつ かんが
ヒトの発育、発達を考えると…



せいかつ
スマホやゲームばかりの生活では…



1 ゲームであそびすぎるとどうなるの？

だいじ
もっと大事なものは
ここから！

1 ゲームであそびすぎるとどうなるの？

がくりよく
スマホで学力が
下がるって
ほんとう
本当？



だいのう
大脳のしくみ

とうちようよう
頭頂葉

手足などの感覚や動き、
空間の認識、温度や痛みを
とらえる

前頭葉

話す、書くなど言語を発する
機能を持ち、思考や分析、
感情や欲求の調整をする。
運動の指令も出す。

後頭葉

色や形など、
目から入ったものを
認識する（視覚）。

側頭葉

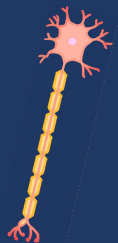
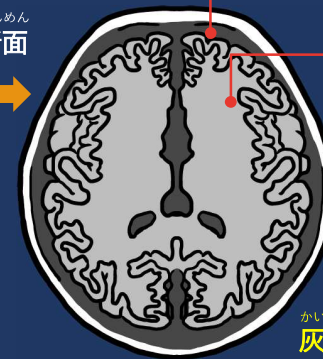
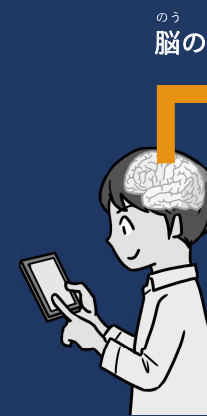
記憶、音や言葉を
聞き分け、理解する。
嗅覚にも関係。



のう
脳の働きに大切なところ

のう だんめん
脳の断面

かいやくしつ
灰白質
はくしつ
白質



かいやくしつ はくしつ
灰白質・白質には
しんけいさいぼう
神経細胞がたくさんある

こんな研究結果を知っていますか？

平均点
75点

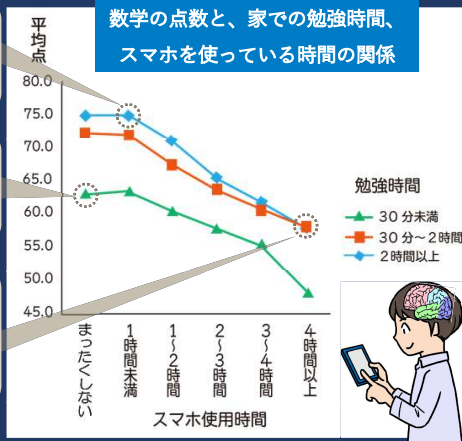
2時間以上勉強して、
スマホは1時間より少ない子です。

平均点
63点

勉強は30分もしないけど、
スマホをしない（持っていない）子です。

平均点
58点

2時間以上勉強するけど、スマホも4時間以上
使ってしまう子です。勉強しない子より
も、点数が低くなってしまいます。



出典「学習意欲の科学研究に関するプロジェクト」東北大学加齢医学研究所・仙台市教育委員会 平成28年3月

こんな研究結果を知っていますか？



ほとんど
勉強しない

63点

2時間勉強

4時間ゲーム



58点

インターネットの利用時間と脳の発達

インターネットを
使わない

灰白質は
増えた

灰白質・白質の量

3年後



インターネットを
使う習慣が多い

灰白質は、
増えない
変わらない

灰白質・白質の量

3年後



灰白質・白質が
増えないと

感情をコントロールする
前頭前野の働きに影響して、
キレやすくなるなどの
問題があると言われています



最近分かってきたこと
スクリーンタイム

スクリーンタイムとは

じょうほう 情報メディアの画面がめんを見ている時間じかん

・スクリーン上じょうの活動かつどうが脳のうに悪影響あくえいきょうを

あた 与える可能性かのうせいがある

・影響えいきょうはスクリーン上じょうの活動かつどうの内容ないようよりも量りょうが問題もんだい

(子どものデジタル脳完全回復プログラム 著：ヴィクトリア・L・ダンクリー)

ゲームは

じ かん
一日1時間まで

のう けんこう まも 脳の健康を守るために

- スマホやゲームは時間じかんを決めて使うつか
- スマホはねる1時間前じかんまえにはやめる
- スマホをしながら勉強べんきょうはしない
- 読書どくしょをする

じょうほう
情報メディアと

じょうず
上手につきあう

ためには…



2 依存ってなんだろう？

2 依存ってなんだろう？

依存といえば…



アルコール依存



ギャンブル依存

2 依存ってなんだろう？

のう はったつとじょう

脳が発達途上の子どもは

えいきょう あらわ

影響が表れやすい

2 依存 (いけん) ってなんだろう？

だから依存しやすいものは…



アルコール依存



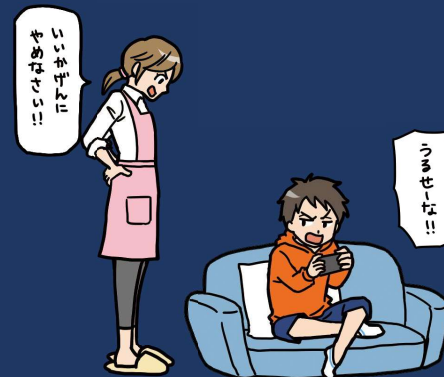
ギャンブル依存

いそんししょう
依存症とは？

さけ
お酒やネット、ゲームなどを、
じぶん
自分でやめることができなくな
ってしまう**びょうき**
病気



**ゲームやネットが「好き」で「やりすぎる」
ことと、「依存」はちがいます**



暴言を吐いたりする
のはNG「**依存**」の
危険性が高いです

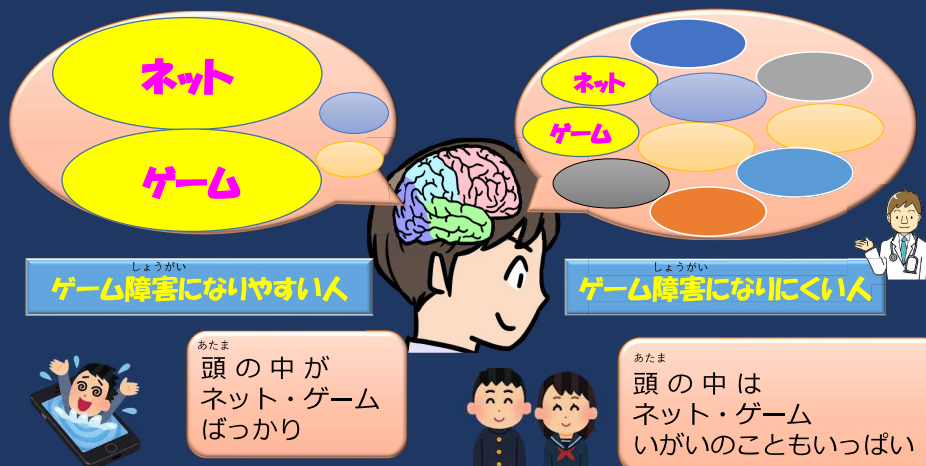


**3 ネット・ゲーム依存
にならないために**

どのような人が
依存症になるのか？



頭の中はどうなってますか？



未来の風せいわ病院 精神科 智田 文徳 氏 講演より

いそん しょうがい ネット依存やゲーム障害を予防する方法は？

- 毎日長時間、習慣的にやらない
- 1日のゲーム時間、場所を決めて、それを守る
- ゲーム以外で楽しいことを見つけて行動する など



心配なときには…

たんにん
家の人や担任の先生、
ようごきょうゆ
養護教諭の先生に
相談します

からだ うご たくさん体を動かしましょう！

ジョギング、
ウォーキングなど

ぞうさんがけなど
てつだ
お手伝い

す
好きなスポーツをする

そとあそ
外遊びをする

め けんこう 目の健康をまもりましょう！

そとで
体をうごかす

とおくを見るなどして
目をやすませる

30cm以上
はなして使う

いろいろな体験をしよう！



☑ 自然の中で活動する



☑ 友だちと遊ぶ



☑ 動植物の世話をする



☑ 地域の行事に参加する



☑ 家族で行事を行う



☑ 家のお手伝いをする



かぞく
家族みんなでかくにんしよう！！

つか
SNSやゲームは使って
ねん れい
いい年齢があります

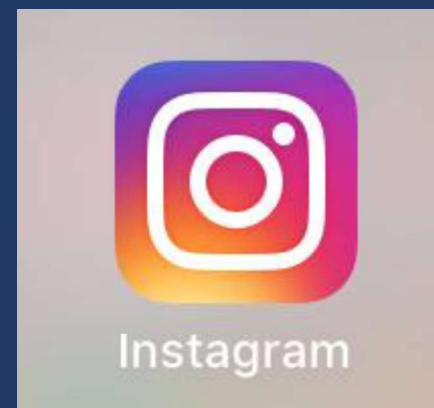
何さいになったらつかっていいの？

LINE

何さいになったらつかっていいの？



何さいになったらつかっていいの？



何さいになったらつかっていいの？



おお えすえぬえす ねんれいせいげん
多くのSNSには年齢制限があります

- LINE らいん
- Facebook ふえいすぶつく
- Instagram いんすたぐらむ
- X (Twitter) えつくす (ついったー)
- TikTok ていっくとく
- YouTube ゆーちゆうぶ

18さいになるまではつかえないきのうがあります

13さいになるまではつかってはいけません

13さいになるまではつかってはいけません
(いえの人のきよかがひつよう)

かぞく
家族みんなでかくにんしよう！！

このマークは、
い み
どういう意味でしょう？



レーティングマーク

たいしょうねんれい
ゲームにも対象年齢があります



年齢区分の対象となる表現・内容はふくまれておらず、全年齢対象であることを表示しています。



12歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



15歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



17歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



18歳以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
(18歳未満者に対して販売したり頒布したりしないことを前提とする区分)

出展：特定非営利活動法人
コンピュータエンターテインメントレーティング機構
<http://www.cero.gr.jp/>

「Z」は、特定の暴力表現や、殺人や窃盗といった、反社会的行為の表現があるゲーム

このゲーム、知っていますか？



15才以上



がめん いちばんした
画面の一番下に…

PS5 PS4 XBOX XS 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100



はな あ
話し合っていますか？
か て い
家庭のルール

ルールづくりのポイント1

ルールはトラブルから^{みな}皆さんを^{まも}守る
ために^き決めるものです。

ルールづくりのポイント2

いえ ひと
家の人と一緒にルールを
はな あ き
話し合って決めましょう。

ルールづくりのポイント3

じ ぶん まも
自分が守れるルールを^き決めましょう。

ルールづくりのポイント4

くわ つく
ルールは詳しく作りましょう。

ルールづくりのポイント5

まも
ルールを守れなかったらどうするかを
き
決めましょう。

このようなことをルールとして考えましょう

つか じかん よる あさ
1日に使える時間は___分まで。(夜9時～朝7時は使わない)

じぶん へや つか
自分の部屋では使わない。

べんきょうちゅう しょくじちゅう もく てき な
勉強中・食事中は使わない。目的無くだらだら使わない。

わるくち こじん じょうほう か しゃしん どうが おく
悪口や個人情報やネットに書かない。(写真や動画を送らない)

し ひと と あ
知らない人とやり取りしたり、会ったりしない

もう一つ大切なこと

こま いえ そうだん
困ったことがあったら、家の人に相談しよう

みな まも
(皆さんをを守ってくれます)

じょうほう

じょうず

情報メディアと上手につきあっていきましょう。

ありがとうございました。