

またゲームのことで
親とけんかしちゃった

ゲームの前に宿題も
てっだ
お手伝いもちゃんと
しているのに…

夜おそくまで
ゲームしてたから
じゅぎょう
授業中ねむいな～

ゲームは
わたしにとっては
大事な時間!

家族で
考えよう!

ゲームとの つきあい方

🏠 家族みんなが楽しく安心 わが家のルール 🎮

食事中は家族で
話がしたいな

ゲームに熱中
ねっちゅう
していて宿題が
終わっている
のか心配

かきん
課金はして
いないよね?

いそん
ゲーム依存に
なっちゃうのでは?

安心してゲームとつきあうために家族で話し合ってみましょう。

くわ
詳しくは裏面へ ➡

🏠 考えてみよう！わが家のルール 🏠



家族がお互いの気持ちを理解し、安心してゲームとつきあうために、
おうちでルールを作ってみませんか？
ポイント1・2を参考に、家族で話し合ってみましょう！

ポイント① まずは子どものゲームについて、興味を持って話を聞いてみましょう



ポイント② ゲームとのつきあい方について、それぞれが大事にしたいことや今の気持ちを伝えてみましょう

[子ども]

-
-
-

例 ● 友だちと一緒にゲームしたい
● ゲーム以外やることがない ● 友だちと遊ぶ時間は大事

[保護者]

-
-
-

例 ● 食事中は家族と話がしたい ● 宿題はちゃんとやってほしい
● 夜遅くまで起きているのが心配

点線で折って「ルール」を見える所に貼るのもおすすめです ▼

🏠 わが家のルール 🏠

お互いの気持ちを理解し、安心してゲームとつきあえるルールを考えてみましょう

-
-
-
-
-

-
-

ヒント ● ゲームをする時間 ● フィルタリング等の設定
● ゲームをする場所 ● 困ったことが起きたとき
● 一緒にゲームする人 ● 課金

➡ 話し合いやルール作りの参考になる情報は Webに掲載しています！



保護者の方へ

こんなサインが出ていたら、相談を

- ゲーム以外に関心・意欲がなく、今までよりも元気・活気がない
- ゲームに熱中するあまり、食事や睡眠が不規則になっている
- 昼夜逆転していて、学校に遅刻したり、欠席を繰り返している
- ゲームのことで家庭内での言い合いやめめが増えてきた
- 言葉や行動が乱暴になり、どんな手段を使ってでもゲームをしようとするほど、ゲームに執着している

[相談先]

教育相談 お子さんが通う学校(教員・カウンセラー)
学校生活あんしんダイヤル(教育総合相談センター)
火～金 9:00～17:00(祝休日のぞく)
☎624-9081

こども お住まいの区の区役所こども家庭支援課
家庭相談 月～金 8:45～17:00(祝休日のぞく)

依存症相談 こころの健康相談センター
月～金 8:45～17:00(祝休日のぞく)
☎671-4408