



ゲーム

インターネット

SNS

もしかして、依存？

～そんなとき、怒るのは逆効果?!～



お子さんの最近の様子 気になることはありますか？



時間が長すぎる



約束が守れない



課金に問題がある



暴言がある

参考：ゲーム依存相談対応マニュアル作成委員会「ゲーム依存相談対応マニュアル」(R4.3 発行)

怒るだけじゃ やめられない?!

何かに依存するのは、苦しみを紛らわせる(乗り越える)ために必要なケースもあります。その背景にある要因を理解したうえでこどもに接していくことが健康的な生活につながります。

悩み

孤独感

ストレス



子どもとどう接したらいい?!

※ここではゲームを題材にしていますが、ゲーム以外でも接し方は同様です。

コミュニケーションを増やす、
小さなことでも具体的に褒める

一緒にやってみる、
子どもの話や好きなものに
関心を持つ

いつもより早めに
ゲームを止められて
えらかったわ

どんなゲーム
やってるの?

否定せず、子どもの気持ち
に寄り添って話を聞く

対処方法を一緒に考える、
楽しいことを増やす

ゲームをやっている
間は、嫌なことを
忘れられるんだわ

ほかにも
楽しいことがないか
いろいろ試してみようよ



知っていますか?

ペアレンタルコントロール

子どもの安全のため保護者がネット利用環境を整えてあげてくれることを「ペアレンタルコントロール」といいます。ウェブサイトの閲覧制限や長時間利用を防ぐ時間設定などをすることができます。

詳しくはこちら

「上手にネットと付き合おう!
安心・安全なインターネット利用ガイド」(総務省)



こんなサインが 出ていたら、相談を

話し合いやルールづくりの参考となる
情報は、[コチラ](#)に掲載しています!

- ✔ 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
- ✔ 食事や睡眠が不規則になっている
- ✔ 昼夜逆転していて、学校への遅刻や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揉め事が増えてきた
- ✔ 言動が乱暴になり、どんな手段を使ってでもゲームをしようとするほど執着している

相談先

教育

に関する
相談

- ▶ お子さんが通う学校の
教員・スクールカウンセラー
- ▶ 学校には相談しにくい...
学校生活あんしんダイヤル
(教育総合相談センター)

詳しくはこちら

子育て

に関する
相談

- ▶ 子ども家庭相談
(お住まいの区の区役所
子ども家庭支援課)

詳しくはこちら

依存症

に関する
相談

- ▶ こころの健康相談
センター
(依存症個別相談)

詳しくはこちら