



ちょっと  
まって!

# あなたとネット・ゲームの つきあい方



よ かんが  
つぎのマンガを読んで、考えてみましょう。

**1 スマホやゲームがやめられない**

さいきん ねちゆう  
Aさんは最近ゲームに熱中しています。

12  
6  
18:00

このアイテム  
ぜったい  
絶対ほしい...

あと少しで  
クリアだ!

Aさん

**2 家ではいつも言いあらしい**

いえ ひと  
家の人から、Aさんに、ゲームのやりすぎを注意します。  
すると、いつも言いあらしいになってしまいます。

いつまでゲーム  
してるの!  
やめなさい!

いま  
今いいところ  
なんだ  
けどな...

**3 ゲームをやめたいのに、やめられない**

ちゆうい あと はんせい  
注意された後は反省するのですが、どうしても  
またゲームを始めて  
しまいます。

12  
10  
6  
22:00

もう寝る時間だ...  
宿題もまだしていない  
んだけど...

**Q1** 3 のふきだしにはいる、Aさんの気持ちを  
いくつか考えて記入してみよう。



**Q2** このような毎日が続くAさんに、  
よいアドバイスをしてあげてください。

-----  
-----  
-----  
-----

## ネット依存・ゲーム依存度チェック。自己診断してみましょう。

- Q1. ネットに夢中になってしまおうと感じていますか。 はい・いいえ
- Q2. 家の人から、ネットを利用する時間や回数について注意されたことがありますか。 はい・いいえ
- Q3. ネットを利用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがありますか。 はい・いいえ
- Q4. ネットを利用しているときに、じゃまをされると、イライラしたり、おこったりすることがありますか。 はい・いいえ
- Q5. 気がつくと、思っていたより、長い時間ネットを利用していたことがありますか。 はい・いいえ
- Q6. 家族や友だちと過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがありますか。 はい・いいえ
- Q7. ネットを利用している時間や回数を、家族や友だちにかくそうとすることがありますか。 はい・いいえ
- Q8. いやなことを忘れるために、ネットを利用することがありますか。 はい・いいえ

キンバリー・ヤング博士  
「Diagnostic Questionnaire」  
項目表現を一部改変

※「はい」と答えた数の合計が  
3~4つある人は、要注意!

「はい」が5つ以上の方は、ネット依存・  
ゲーム依存傾向である可能性があります。  
保護者や先生に相談しましょう。



# 自分と他人の人権を尊重しよう！



インターネットは、いつでも、どこでも、誰にでも簡単に情報発信できる便利さがあります。一方で、匿名で情報発信できるため、ホームページや電子掲示板に、他人を誹謗中傷する書き込み事例が増加しています。インターネット上であっても、他人の人権を侵害する表現は許されるものではありません。情報の発信には責任が伴うことを知っておきましょう。

## SNS・ネットゲームを利用する際の注意点



### 個人情報公開しないようにしよう！

自分や他人の写真、個人情報を安易に投稿すると、知らないうちに拡散され悪用される可能性があります。

### 発信された情報は簡単に消せない！

一度インターネット上に書き込んだ情報は、簡単には消すことができません。また、匿名で書き込んだとしても、特定することが可能です。

### 情報を発信した後のことを考えよう！

ほんの軽い気持ちで書き込んだ情報が、深刻な人権問題などに発展し、被害者にも加害者にもなる可能性があることを知っておきましょう。

### ネットで知り合った人と会うことは危険！

ネットゲームの「チャット」機能やSNSの「ダイレクトメッセージ」機能を使って、見知らぬ人と連絡を取り合い、会う約束をすると、大きな事件に巻き込まれる可能性があります。

### ネットゲーム「ボイスチャット」の使い方に注意！

ネットゲームの「ボイスチャット」機能を使って、友だちの悪口を言ったりするのではなく、友だちのことを大切にしながら楽しみましょう。

### お互いに気持ちの良いSNSの使い方を考えよう！

お互いの顔は見えなくても、インターネットでつながった先にいるのは、心をもつ生身の人間であることを忘れずにSNSを利用しましょう。

### Q. みんなで考えてみよう



- 3人がネットゲームを楽しんでいました。
- すると、Aさんからあなただけに「ダイレクトメッセージ」が届きました。内容は「Bさんのキャラクターがっこ悪いよね！Bさんと一緒にプレーしたくないよね？」というものでした。（この内容について、Bさんは知りません。）
- あなたは、AさんともBさんとも楽しくネットゲームを続けたいと思っています。しかし、Aさんからのダイレクトメッセージに対して、どのように返事したら良いのか困っています。

**Bさんを仲間外れにすることなく、一緒に楽しくゲームを続けるために、あなたならどうしますか？**

---



---



---

## 保護者の皆さんへ

～子どもをトラブルから守るためにできること～

### ■家庭内ルールをつくりましょう

・家族みんなで家庭内ルールについて話し合い、守れたらたくさんほめてあげましょう。ルールは定期的に見直し、更新しましょう。

### ■フィルタリングを設定しましょう

・『青少年インターネット環境整備法』では、18歳未満の青少年がインターネットを利用する時、フィルタリングの設定することが義務付けられています。  
・年齢に応じたフィルタリングの設定をしましょう。その際、パスワードは保護者がしっかり管理しましょう。

### ■CEROレーティング(年齢区分マーク)を確認しましょう

・ゲームソフトのパッケージなどに年齢区分が表示されており、含まれる表現内容により対象年齢が分かるマークです。  
・ゲームやアプリにも「●歳以上」という年齢区分があります。購入またはインストール時に、対象年齢を必ず確認し、子どもの年齢に合わせたものを選びましょう。



### 家庭内ルールを決めよう 〈\_\_月用〉

#### 使用時間・場所・その他

(例)インターネットは1日\_\_分まで  
(例)利用する場所は\_\_  
(例)課金がある場合は、相談する。

#### 人に迷惑をかけないためのルール

(例)どんなささいな事でも、SNSに悪口と誤解されるような書き込みは絶対しない。

月末に家族みんなでふりかえり、来月のルールを考えよう。

なにか悩みがあればいつでも相談してください。解決方法を一緒に考えましょう！

**子供SOS24ダイヤル**  
(フリーダイヤル 携帯電話からも無料)  
**0120-0-78310**  
夜間・休日を含めた24時間体制

**教育相談ほほえみダイヤル**  
(携帯電話からはつながりません)  
**0120-745-070**  
月曜～金曜 9:30～16:15 (祝日・年末年始は除く)

**岐阜県教育委員会**  
学校安全課 教育相談係  
**058-271-3328**  
月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日・年末年始は除く)