

# あなたは 大丈夫?

## インターネット依存...

家でインターネットをしている時間は?

平日 ( )時 ~ ( )時  
=合計( )時間

睡眠時間  
約( )時間( )分

休日 ( )時 ~ ( )時  
=合計( )時間

睡眠時間  
約( )時間( )分

### 知っていますか?

成長期に必要とされる睡眠時間は9~11時間とされています。

## WHO(世界保健機関)が ゲーム依存症を「病気」に!

WHOが「ゲーム依存」を新しい病気として認めるようです。医学研究グループの調査によると、中高生約93万人にゲームやインターネット依存の恐れがあるそうです。あなたは大丈夫ですか?自分を守る方法を考えましょう。

### あなたが使っているものはどれですか?

- パソコン      スマートフォン      携帯電話
- ゲーム機 ( )
- タブレット ( )
- その他 ( )

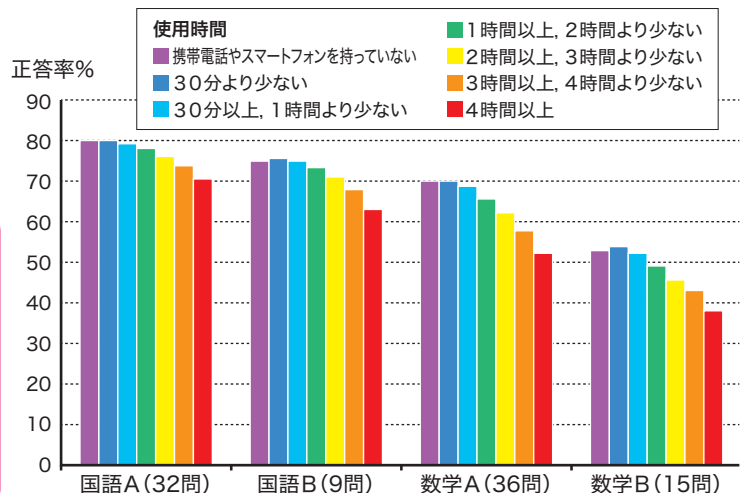
### 1日どれくらいインターネットを使いますか?

### 知っていますか?

- ・内閣府の調査によると、1日あたりのインターネット使用時間は、小学生97分、中学生149分、高校生214分となっています。
- ・長時間使用により、睡眠や視力の障害といった心身の不調のほか、学力の低下も心配されます。

### 「中学生のスマートフォンの使用時間と全国学力・学習状況調査の正答率との関係」を表した右のグラフからわかる事は?

☆スマホの利用時間が長い人ほど正答率が低くなっています。なぜこのような結果になると思いますか?



### 家族と話そう!あなたは今後どのように使っていきますか?

- ・何時まで使う? ( )時( )分まで使います。
- ・どこで使う? 場所( )だけで使います。
- ・どのくらい使う? 1日( )時間以上使いません。
- ・その他の約束 ( )

# あなたは 適切なコミュニケーションが できていますか？

あなたはどんな手段を使ってコミュニケーションしていますか？  
直接会って話をするときは表情がわかるので、気持ちが伝わりやすいですね。  
では、他のコミュニケーションはどうでしょうか？ それぞれの特徴を考えてみましょう。

コミュニケーション の手段	コミュニケーション手段の特徴	
	長所【良い点】	短所【悪い点】
会 う	相手の顔が見られ、一緒に行動できる	お互いの時間が合わないと会えない
手 紙	( )	( )
電 話	( )	( )
メール・SNS	( )	( )

アメリカの研究によると、  
**「送ったメールのメッセージの  
意味が正しく伝わっている  
可能性は50%しかない」**  
という結果が出ています。  
にもかかわらず、  
**メールを送った人は  
「相手が内容の90%まで  
正しく理解できている」と  
思っていることがわかりました。**

「人格・社会心理学ジャーナル」より

メッセージの意味が正しく伝わらないのは、  
同じ言葉・絵でも異なる受け取り方があるからです。

言葉・絵	受け取り方1	受け取り方2
よくない	よいことではない	よいよね？
おもしろくない	つまらない	おもしろいよね？
何で来るの	( )	( )
おかしい	( )	( )
♡♡	女子が使う時…( )	男子が受け取ると…( )

メール等文章だけでコミュニケーションをとる場合、  
相手の表情や声の雰囲気からわからないことも誤解を生む原因といえます。  
相手に誤解されず、自分の気持ちを正しく伝えるにはどうしたらよいでしょうか。

**家族と話そう！ あなたは今後どのようなことに気をつけますか？**

