


**インターネットを利用する時の  
ルールを考えよう**



インターネットを利用する時のルールを考えよう

## 問 1

みなさんは平日夜、インターネットで何をしていることが多いですか。

ワークシートの1に書きましょう。

インターネットを利用する時のルールを考えよう

## 問 2

なぜ、すぐにやめられないのでしょうか。  
理由を考えましょう。



インターネットを利用する時のルールを考えよう


## ネット依存(いぞん)とは

ネットいぞんは、インターネット上で、ゲームや動画サイト、SNSなどの利用を長い時間続けることで、

生活にさまざまな  
えいきょうが出てくる  
こと

とされています。






インターネットを利用する時のルールを考えよう

## 問3

問題点を解決できる方法を考えます。

- ・まずひとりで考えます。
- ・次にグループで話し合います。




インターネットを利用する時のルールを考えよう

## 問4

問題点を解決できたら、自分や友達にどのようなよいことがありますか。


たくさん考えましょう。



インターネットを利用する時のルールを考えよう

## ヒント

- トークの仲間に、利用時間を伝えておいたら、自分や友達にはどのようなよいことがあるでしょう。
- 動画サイトを見る時間を決めたら、空いた時間にはどんなことができるでしょう。
- ゲーム仲間にやめる時間を伝えたら、自分やゲーム仲間にはよいことがありますか。



## インターネットを利用する時のルールを考えよう

- ルールは、健康的で気持ちよい生活を送りながら、インターネットを楽しく活用できるようにするために必要なもの。
- ルールは守ることで  
「よいことが待っている」。
- 何のためにルールを守るのか、自分のためではないのか。ルールを守る目的をしっかりと考えることが大切。






インターネットを利用する時のルールを考えよう

## 問5

これまでの学習をふり返り、  
実行できる自分のルールを考えましょう。



インターネットを利用する時のルールを考えよう

## 大切なこと

- 何時から何時まで、というように、使う時間、場所を決める。
- いつから実行するのかを考える。
- 実行するために助けてくれる人、設定、使用する物を考える。
- 守れたかどうか、確かめる方法を考える。