



# ネット依存とルール

## 問 1

勉強を始めようと思った時、  
次のような状況になったら、  
スマートフォンを使いますか？



## ネット依存とルール

- ① 親しいグループのトークが始まった。
- ② 部活や学校の要件のメッセージが来た。
- ③ 大事な友人からメッセージが来た。
- ④ 懐かしい友人からメッセージが来た。
- ⑤ よく遊んでいるゲームがしたくなった。
- ⑥ SNS(Twitter、Instagramなど)の通知が来た。
- ⑦ よく視聴するSNSや動画が見たくなった。

## 問2

「使う」と○をつけたのはなぜか、理由を書きましょう。

全て「使わない」と回答した人は、これは今後使ってしまうかとも思うものを選んで考えてみましょう。

### 問3

どうすれば課題を解決できるのか  
解決策を考えてみましょう。

まず自分の意見を書き  
グループで話し合い  
みんなの意見を  
まとめましょう。





ネット依存とルール

## 問4

解決できた時の  
メリット（いいこと）を書き出して  
みましょう。

## 問5

解決するために  
必要な環境、助けてくれる人、設定な  
どを考えて書き出してみましよう。

## ネット依存とは

ゲーム、動画などのコンテンツ視聴、SNSの閲覧や投稿発信などの利用を長時間続けることで、日常生活、社会生活に影響がおよぶ状態とされています。





## ネット依存の特徴

### (コンテンツ依存)

- ゲーム、動画などに熱中する。
- まとまった長時間の利用になりやすい。
- 小学生に多い。  
男子に多い傾向。

### (つながり依存)

- LINE、Instagramなどに熱中する。
- 隙間時間に絶えず利用。  
不安感情が強くなる。
- 女子に多い傾向。



## ネット依存傾向になると

- 自力で利用時間の調整が困難になる。
- 勉強、食事、睡眠時間を削り熱中する。
- 睡眠障害、昼夜逆転
- 視力低下、腰痛など健康を害する。
- 家族への暴言、暴力、友達を失う、金銭トラブルなど、日常生活にさまざまな影響を及ぼすことも。

## 問 6

スマートフォン、ネットと上手につきあうための

**自分が実現可能な目標**を書きましょう。

