



インターネット接続機器が長時間になりがちなお子様のために

1. ネット自分史と、毎日のネット生活行動記録をつける。
ネット利用の自分史を作成し、毎日のネット利用時間、就寝など生活記録をつけます。
2. 生活の中の優先順位を考える。
今何を優先しなければいけないのかを常に考える習慣をつけましょう。
3. 低学年のお子さんが利用する場所は、家族がいる場所にする。
子ども部屋、寝具の中など目が行き届かない場所での利用を日常にしないようにしましょう。
4. 使わない時間帯と、1日の利用時間上限を決める。
食事中、勉強中、寝具の中など使わない場所、時間を必ず決めましょう。
5. オンラインゲームの課金はしない。
利用するときは少額の限度額を決めて守りましょう。勝手に課金できないようにしてください。
6. ネット利用以外に関心が持てるよう、活動の幅を広げる。
習い事、スポーツ、文化鑑賞、課外活動などさまざまな体験の機会が作れるようにしましょう。
7. 生活の中のストレスの要因を知る。依存要因を知る。
対人関係に不安を感じている、家庭内の悩みなど生活の中でのストレス要因を認知しましょう。
8. 暴力を振るう場合は、第三者に相談する。
医師、カウンセラー、専門家等に相談し、家族だけで抱え込まないようにしましょう。

インターネット接続機器利用の自分史

年 月 ～ 年 組 名前

年 年齢	使用し始めた インターネット接続機器	利用内容・利用状況 具体的に書きます	ライフ・イベント 具体的に書きます

はじめてインターネット接続機器を持ったときから今まで、何歳から何を利用できるようになったか、何を購入したか、機器、ゲームソフト、アプリなど利用の歴史を記録します。同時にそのときのライフイベント（家族行事、家庭内の大きなできごとなど）も記入してください。

自分史は、何がきっかけになり過度な利用につながったのかを知るために、必要な記録です。