



ながさき

こ

やくそく

長崎っ子の約束

あ・は・は運動

あ

いさつ・へんじ・げんきよく!



は



やね・はやあき・あさごはん!



は

きものそろえ いいきもち!



スマホやゲーム機の

あそび利用はよる9時まで

まずは家庭で「おしまい」の時間をきめてみましょう

たいじょうぶかな？

親子で
かんがえよう

ゲーム依存度チェック

大人はスマホに置き換えてチェック！

ゲームに夢中になっている

使い始めに思っ
ていたより長い時間
使っている

使う時間を長くしたい

嫌なことを忘れる
ためにゲームをする

やめようとしたら
落ち着かない、
不機嫌、
イライラを感じる

熱中したのを
かくすためにまわり
にうそをついた

使用時間を短くしたり、
やめようとしたが
うまくいかない

ゲームのせいで
友達との関係や学校で
トラブルがあった

8個のうち5個あてはまると依存の疑いがあります

参考：長崎っ子のためのメディア環境協議会 子どもの今と未来を考えるリーフレット3「子どものネット依存」より

子どものメディア管理は保護者の責任です

- 書き込みやメールでの誹謗中傷やいじめ
- SNSなどに載せた個人情報の流出
- SNSを通じて知り合った人からの誘い出しによる性的被害
- 「闇バイト」等情報によりリアルバイト感覚で犯罪に加担

どうしたらいい？

詳しくはこちらを
ごらんください。



政府広報オンライン「ネットの危険から子どもを守るために保護者が知っておきたいこと」より



メディアと関わる時 子どもと関わる時

大人の気持ちを整えるための基本的な考え方と過ごし方

保護者の
みなさまへ

- ①子どものことだけでなく、自分のことも同じくらい大事にする
☆よりよい関係を築く基本となる
- ②一人で考えず、自分の気持ちがきやきやしたう周囲の人に話してみる
☆話すために言葉を選んでいく作業自体が自分を客観視する機会となる
- ③思いつめないように、悩みをしっかりと誰かに伝える
☆人に頼ることで安心感がうまれる
- ④原因探しを重視しすぎず、いま、何をするかを重視する
☆原因探しをしても次につながらず後悔や怒りが湧くばかりなので、「過去はチャラ」
- ⑤不安になるのは「目標が高いから」と考える
☆不安は目標の高さと現実のギャップによって出現する
- ⑥不安を無理に打ち消そうとせず、不安を抱えたまま今日すべきことをやる
☆不安は意識すればするほど増える 時間がたつと自然に落ち着いてくる