

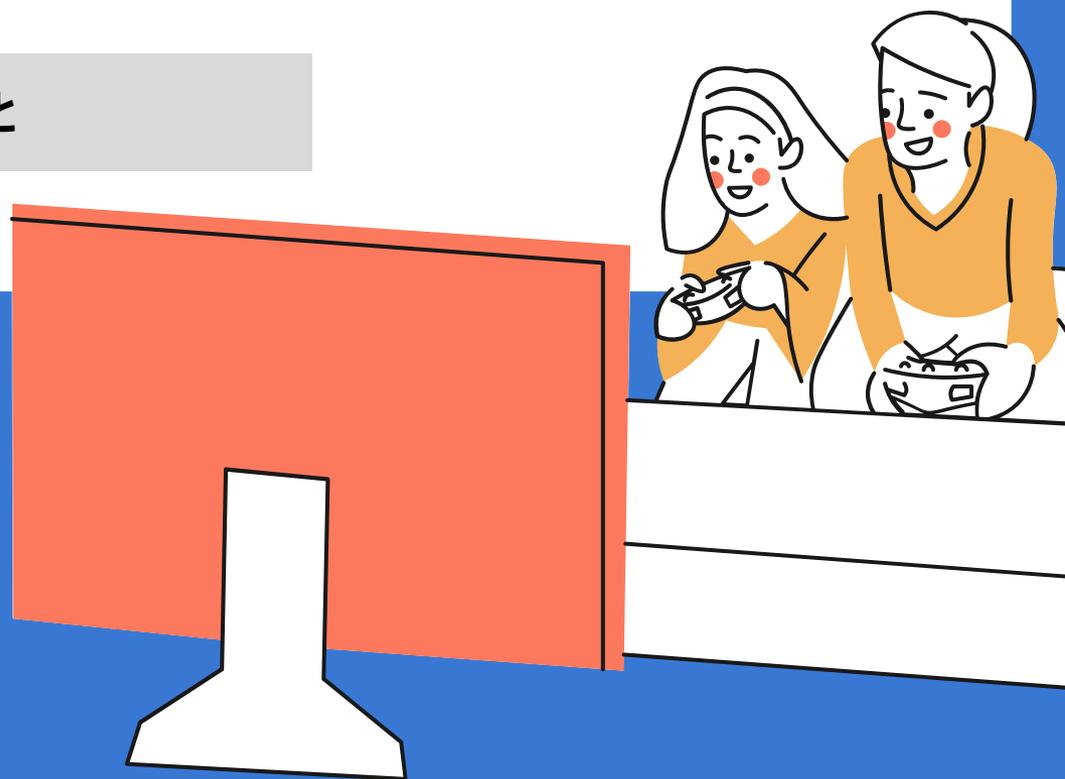
こども・若者に身近な依存

『ゲーム依存かも？』

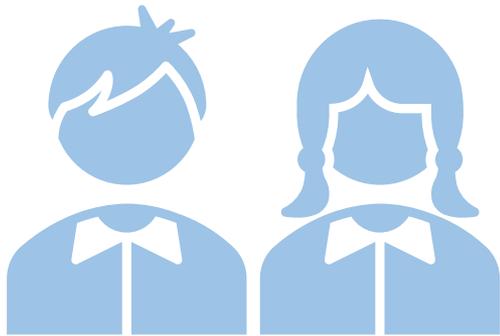
と心配する前に周りの大人ができること

2 周りの大人ができること

医療法人横田会向陽台病院
医師 比江島誠人
臨床心理士 公認心理師 辻翔太



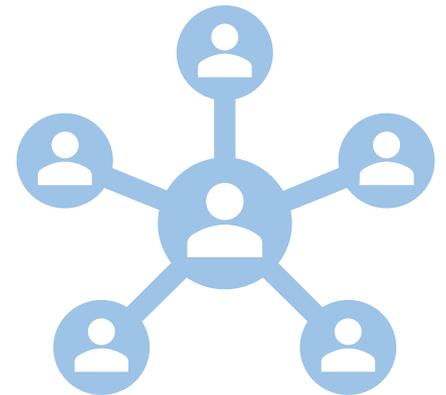
3つの視点



個人



家庭



社会

自分で取り組む対策

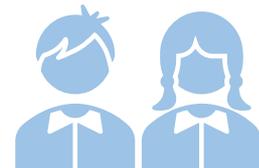


食事中はスマホ・
ゲームを我慢



寝る時間を決めよう

ノーゲームタイム



ゲームやネット
以外の興味



オフラインキャンプ

家庭でできる対策



フィルタリング

ルールを作ろう

みまもりスイッチ



 NINTENDO
みまもりSWITCH™

安心してゲームをお楽しみいただくために、
お子さまのゲームプレイをサポート。

 App Store
からダウンロード

 Google Play
で手に入れよう

[更新情報](#)



Switch #1



水 0 時間 30 分

火 1 時間 15 分

月 0 時間 50 分

2017
7月

プレイ 回数

あそんだ日数

17日

あそんだ日数ランキング





あんしんフィルター

iPhone、iPadの使用時間
や利用可能サイトを制限。



Family Link

Google ファミリーリンク

Androidのスマホやタブ
レットの制限。

ゲームの使い方 (決定版)

* 話し合いをして完成させましょう *

① 使うゲーム・ネット

② ゲーム機やスマホなどの管理方法

③ ゲーム時間

④ ゲームの終わり方、気づき方

⑤ ルールが守れなかった場合

3

- ・ ○時間
- ・ ○時～○時まで
- ・ 宿題が終わってから
- ・ 寝る2時間前まで
- ・ 休憩時間を設ける
(休憩中は阿蘇山を5分見る)

平日と休日分ける場合も

4

- ・ 5分前にタイマー
- ・ 試合数を決める
- ・ 見守り機能
(アラーム/強制終了)
- ・ スクリーンタイム
- ・ 親に声をかけてもらう

上記の内容に同意します。

日付： 年 月 日

サイン	本人	親

ゲームの使い方 (決定版)

* 話し合いをして完成させましょう *

① 使うゲーム・ネット

② ゲーム機やスマホなどの管理方法

③ ゲーム時間

④ ゲームの終わり方、気づき方

⑤ ルールが守れなかった場合

上記の内容に同意します。

日付： 年 月

サイン	本人	親

5

- ・ 翌日のゲーム禁止
- ・ 翌日の時間を減らす
- ・ 没収。今後について話し合う。
- ・ ペアレンタルコントロールを入れる

6

最後に同意のサイン。
本人、親の署名。
日付も記載する。

見える位置に貼って
いつでも確認できる
ようにする。

約束の作り方①



機器は親が貸し与える

ルールは家族で話し合って決める

具体的なルールにする

お金の使い方を決める

親もゲームに詳しくなる

約束の作り方②



守れなかったらどうするかを決める

親もルールを守る

約束は必ず

破られると心得る

自己治療仮説



孤独や生きづらさなど、耐えられない苦痛を紛らわすために何かに依存して乗り切っているという考え方。

裏でこんなことが？



学習不振



疎外感



得意・不得意
のギャップ

裏でこんなことが？



疲労感



発達障害



多様化する
家族形態



依存の背景にあるSOS
を受け止める！！

状態は一進一退 … かも

一喜一憂しすぎずに気長に…

