

## ゲーム・ネットの「約束」を作るコツ

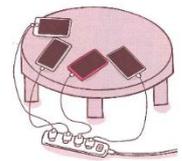
ゲーム・ネットの使用について家族と約束をしているか  にチェックし、話し合いをしましょう。

### 1 所有権は大人であることを確認していますか。

デジタル機器の本体や契約の所有権は、親であることを確認しよう。

### 2 上手な「おしまい」を身に付けることができますか。

タイマーを使って、時間通りに終了しよう。または、終了する時刻をお家の人に予告して、時間になったら声をかけてもらおう。



### 3 使用時間を設定していますか。

例えば、「ゲーム・ネットの使用時間合計を1日1時間まで。夜は9時まで」  
「充電する場所は居間に置き、夜9時になったら充電器に戻す」  
「平日の使用時間は〇時間まで。休日の使用時間は〇時間まで」など。

### 4 お金に関することは親の許可をとるようにしていますか。

有料のゲームやアプリをダウンロードする場合は親の許可をもらう。

### 5 現実の世界を大事にしていますか。

友達や家族と過ごす時間を大切にしよう。  
「食事の時間は端末を使用せずに食べる」  
「お風呂に端末を持って入らない」「家の手伝いをする」など。



### 6 寝る前の使用を控え、睡眠時間を確保していますか。

睡眠時間は8時間以上を確保しよう。勉強をしてすぐに寝るほうが、記憶の定着に効果的。  
「家が厳しいから通話ができない」と友達に伝えておしまいにする。

### 7 機器を取り上げるルールを作っていますか。(レッドカード)

例えば、「夜9時以降に使用をしていたら、翌日は禁止」など、事前に停止期間を決めておき、感情や怒りに任せて禁止しない。



### 8 ルールは使用する本人が紙に書き、見えやすいところに貼っていますか。

ルールは繰り返し家族で話し合い、修正をしていこう。

わが家は  / 8