

「教育現場の実態調査およびゲーム問題を有する生徒に対する対応マニュアルの作成」

研究分担者 豊田充崇 和歌山大学教育学部

研究要旨

児童生徒らのゲーム利用に関する実態を調査した結果、低年齢化が更に進み、既に小学校3年生からオンラインゲームをプレイして依存傾向が見られることがわかってきた。これらの実態を踏まえ、教師が求める情報を記した「ゲーム依存対応マニュアル」の開発に着手した。学校教育現場でのゲーム障害に関する相談業務等で使えることを想定していたが、調査の結果、「予防教育」へのニーズが多いことから、対応マニュアルとはいえ、「ゲーム依存予防」のための内容を中心に据えて構成し、作成することができた。

A. 研究目的

コロナ禍以前からゲーム障害が疑われる児童生徒への対応は喫緊の課題となっていた。しかしながら、令和2年3月からはじまった臨時休校によって自宅時間が増え、それに伴って自ずとゲーム時間が伸び、さらなる依存傾向の広がりが見られるようになったことは明らかである。この逼迫した課題に対応するためには、各種相談所や医療機関に送致される前の段階、つまり教育現場における早期予防の必要性とゲーム障害が疑われる児童生徒の早期発見・早期対応の重要性はいうまでもない。しかしながら、指導にあたる教員や養護教諭は、ゲーム障害への対応については専門ではない。むしろ、教職員は、各種ゲームやSNSの利用等からは遠い存在にあり、それを規制・制限する側にあるといえる。そこで、本研究において教育現場の実態調査を行い、学校教育現場向けの対応マニュアルを作成し、学校教育現場向けの支援ツールの一助となることを目的とした。ただ、学校教育現場の実態把握が進むについて、学校の本文は教育であり、「対応」のマニュアルではなくて、「予防対策」に重点を置きたいとの意向を強く感じることができた。よって、対応マニュアルといっ

たタイトルとはいえ、予防対策を主軸とするよう、研究の方向性の修正をおこなった。

B. 研究方法

3年間の研究の方法は以下の通りであり、このサイクルを繰り返して実施してきた。

(1)「情報教育」もしくは「情報モラル教育」を推進する研究校を対象として、実際の児童生徒らの具体的な状況把握を継続しておこなう。

(2)加えて、各校においてゲーム障害をテーマとした予防授業を実施し、記述した授業用ワークシートの記述等から子供達の具体的な実態を把握する。また、指導者へのインタビューをおこない、教育現場でのゲーム障害に関する対応についてどのような措置がとられているかについての実態把握をおこなう。

(3)これらの調査結果を踏まえた上で、適切な対応マニュアルの構想を練るとともに、教育現場が求める資料・教材等についても検討する。

（倫理面への配慮）

学校訪問・授業参観時において、児童生徒及び教職員の個人情報の収集については実施しない。アンケート調査等を実施する場合においても、本学倫理委員会規定に沿った対応を実施する。

C. 研究結果

(1) 調査結果の特徴について

中・高校生の実態調査については、一般的に公開されている国の調査等と同様の傾向となった。本研究の特徴としては、これまであまり調査されていなかった低年齢層児童の実態を明らかにすることができた。小学校3年生（9歳になる年齢）の時点で、73%の児童が「ゲームをよくする・まあまあする」と回答している（55%が「よくする」と回答している）。中学年（小学校3・4年生）の児童は任天堂系（Switch や Wii 等）の一人用ゲームをおこなっている児童が多いと予想していたが、既に、62%の児童がスマートフォンやタブレットでのゲーム利用もおこなっており、40%の児童がスマートフォンを利用したオンライン系のゲームをおこなっているという結果であった。ゲーム機の利用・スマートフォンの利用は低年齢化してきているとはいわれているが、大半がまだ9歳という年齢の児童らがここまで進んでいたことは驚くべき結果といえる。なお、約40%の児童はゲーム時間の制限が課せられておらず、ゲーム時間の取り決めがある場合もそのゲーム時間を守っている層と守っていない層がほぼ拮抗している。この小学校3年生の時点で既にゲーム時間の制限がコントロールできていない可能性もあるといえる。

(2) ゲームのジャンルについて

児童生徒らの実態調査においては、具体的なゲーム名の記載をおこなってもらった。小学生では、任天堂Switchによるゲーム名が多いが、学年があがるにつれて、スマートフォンでおこなうゲーム名をあがる児童も増えてきている。中学生では、スマートフォン系のゲームが多いものの、プレイステーションなどのゲーム機やPC系のゲーム利用も増えている。しかしながら、長時間プレイに陥りやすいのは、やはり、アクション系・シューティング系であ

り、全般的にその人気が高く、そこに「ハマリ込んでいる」児童生徒は、「時間制限を設けていない」や「使用時間ルールを守っていない」と回答するケースが多いため、ゲームジャンルと依存傾向の相関性は明らかであると考えられる。なお、本年度も世界的に著名なオンラインでのサバイバルゲームの人気は高く、現時点でのゲームの衰えは感じられない。

なお、ここでのゲーム調査の結果は、対応マニュアルにゲームリストとして掲載しているが、既に現時点でも流行の廃れもあり、逐次更新していく必要があるといえる。

(3) 予防・対応マニュアルの作成について

当研究の進行中、独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センターより「ゲーム依存 相談対応マニュアル」(ゲーム依存相談対応マニュアル作成委員会)がウェブサイトにて公開された。これによって、ゲーム障害に関する定義や医療的見地からの解説、発生の要因等が学校教育現場向けにもわかりやすく解説されたといえる。ゲーム障害への理解という点ではこの冊子が有用であることは間違いない。しかしながら、学校教育現場が求めるのは、ゲーム障害の治療ではなく、いかに教育実践によって「予防」するのかと、依存傾向にある児童生徒らの早期発見・早期対応の方法を知ることであり、また保護者から相談を受けた際に的確に回答・対処するための拠り所となる情報であるといえる。

よって、教育現場向けの対応マニュアルには、児童生徒らの実態把握のための手法や予防教育のための手法を中心に掲載することとした。そのため、まずは実態把握のために、具体的なゲーム名を掲載したリストやゲーム障害判定のためのフロー等に加えて、相談対応に当たるための聞き取り項目等を作成した。

次に、予防教育の事例として、スマホのメリットやデメリットを自覚させるためのワーク、時間的・金銭的価値を認識するためのワーク、「マ

イスマホルールづくり」や「スマホ・ベストセッティング」を決めるワーク等の手法を掲載することとした。

また、本研究における調査の過程にて、ゲーム障害の低年齢化を捉えることができたために、小学生にでも理解できる「依存症あるある」の漫画教材などを作成した。

何度か学校教育現場向けの対応マニュアルの構成を検討したが、結果的には下記のような目次校正に落ち着いたといえる。

【学校向け予防・対応マニュアル目次(最終案)】

1. 実態把握 (相談)
 - (1) インタビュー形式での状況確認項目
 - (2) ゲームリスト名
 - (3) 「ゲーム障害」の判断
 - ・判断フロー
 - ・対応方法
 - (4) マンガ形式での依存度確認
2. 予防教育
 - (1) ゲーム機・スマートフォン等の「時間制限」の機能を用いる
 - ・「スクリーンタイム」の設定例
 - (2) 時間設定
(マイスマホ ベストセッティングワーク)
 - (3) 等価時間の認識
 - (4) 誓約書作成事例
 - ・事例1
 - ・事例2
 - ・集団でのルールづくり
 - (5) マイスマホ ライフスタイル分析
ー「メリット・デメリット」の見極め
 - (6) 「依存症あるある」
(イラスト版チェックシート)
 - (7) その他の教材活用事例

D. 考察

実態把握の結果は、想定していた範囲内ではあったが、数値的に示せた意義は大きいといえる。特に10歳以下の児童のゲーム利用の実態についてはあまり明らかになっていないため、低年

齢化の実態を明らかにできたこと、また、具体的なゲームの名称やどういったジャンルに没頭しているのかについても傾向分析できた意義は大きいといえる。

また、統計的には明らかになったわけではないが、訪問した各校の状況から、教育現場が何に困っていて、どういった意識を持っているのか、今後の予防・対応のためにどういった情報を求めているのかについても把握することができたといえる。

このような教育現場の状況を踏まえながら、教師用の対応マニュアルを作成した(別紙資料参照)。教育機関の特性上、まずはその「予防教育」に着目する必要がある。一般的に、交通安全・不審者対応等の安全面、手洗い・入浴等の衛生面、喫煙・薬物等についての危険性周知などは学校の年間指導計画に位置付けられている場合が多いといえる。そこで、児童生徒らの発達段階を見極めて、「ゲーム障害」への対策についても、年間指導計画に位置づけることが重要であるといえる。

児童生徒らの実態を踏まえた系統的な指導体制とそのためのカリキュラムを定めておくことが予防教育にとっては必須事項である。

また、保護者から「ゲーム障害」の相談を受ける学校が多くなってきていること、また不登校や生活・学習習慣の乱れ(遅刻、授業中の居眠り、宿題の未提出等)について学校から家庭に連絡する際にも、生活指導という大きなカテゴリではなく、「ゲーム障害」への対応といった判断を正しくおこなうことが求められているといえる。保護者からの相談を受けた際に、場当たりの対応では、適切な対応がとれない可能性もある。そのため、一貫した対応方法や学校からの聞き取り項目などを定めた「相談対応マニュアル」が必要とされているといえよう。

このような保護者からの相談を学校が受けた場合の対応を想定して、聞き取り調書の項目案を作成した。これは、その対象児童生徒の実態を

客観的に把握し、校内で具体的な対応策を検討するための情報となるだけではなく、他の相談機関への送致を検討する際にも、児童生徒の状況説明にも役立つであろう。

以上のことから、本研究にて作成した「対応マニュアル」を振り返ってみると、これまで記載した事項に対応できる内容を網羅することができたのではないかと考えられる。

E. 結論

調査の結果、例えば、家庭でのゲーム時間の上限が決められていない、制限設定がなされていない割合は約半数にのぼるため、これらの啓発活動（予防的な対応）が教育現場では先決であることを改めて認識することができた。

当研究の大きな課題は2点ある。1つ目は、まとまった冊子媒体＝対応マニュアルとして、学校教育現場で役立つかの検証機会が限定的であること、2つ目は内容として、低学年（及び幼少期）からはじまる依存傾向に対応するための教材を開発できなかったことにある。

1つ目の課題については、掲載した個々の情報・事例は、それぞれ別個に教育現場で実践され、アンケートや予防教育の一貫として役立つとの報告を受けている。しかしながら、「対応マニュアル」として、学校教育現場のカリキュラムへの適用までには至っていない。それぞれ掲載した内容は、単発的に特活の授業や特別授業などには使用できてはいるが、どの発達段階（学年）のどの教科でどの程度実施すれば効果的かといった検証には至っていない。

日本の学校教育は、文部科学省の学習指導要領に基づいて作られた教科書に掲載されなければ、計画的に指導することは困難である。よって、ゲーム障害はじめインターネット・SNS等への依存症への対応を、現行の学習指導要領において、どのように位置づけるのが重要であるが、現時点での対応マニュアルには明記しきれては

いない。欲を言えば、発達段階に応じて、各教材をどのような順序で実施していくかのカリキュラム案の提示が必要といえるだろう。

とはいえ、教育現場で使えるような「ゲーム障害」対応の指導用資料などはまだまだ不足している。既存の情報モラル指導用教材では、「ルール作り・時間を守る」といった指導色・強制力の強い教材が多いといえる。理想としては、自らの状況に気づき、実感することで自覚を促し、自分で判断できるような活動を繰り返し実施していけるような予防教育が理想といえよう。そういう点では、今回の対応マニュアルはまだまだ不十分であるものの、そのための「たたき台」としてのベースとはなっていると考えられる。今後は、教育現場のニーズ・要求を更に吟味して、より完成度を上げていきたいと思う。

F. 研究発表

現時点では本件に関する研究発表は実施できていないが、既に研究の成果は、久里浜医療センターの治療指導者研修・相談対応研修をはじめ、栃木県精神保健福祉センター依存症支援者研修、青梅市教育委員会家庭教育講演等にて提供しており、実際の相談対応の最前線に生かされている。

なお、開発した各種教材は下記の和歌山大学豊田研究室サイトにて提供中である。

<https://web.wakayama-u.ac.jp/~toyoda/iga/>

G. 知的所有権の出願・取得状況

なし

別紙資料

学校教育機関向け ゲーム障害対応マニュアル（案）



イラスト：和歌山大学豊田研究室

1. 実態把握（相談）	
(1) インタビュー形式での状況確認項目	2
(2) ゲームリスト名	5
(3) 「ゲーム障害」の判断	
・判断フロー	6
・対応方法	7
(4) マンガ形式での依存度確認	8
2. 予防教育	
(1) ゲーム機・スマートフォン等の「時間制限」の機能を用いる	10
・「スクリーンタイム」の設定例	11
(2) 時間設定（マイスマホ ベストセッティングワーク）	12
(3) 等価時間の認識	13
(4) 誓約書作成事例	15
・事例1	15
・事例2	16
・集団でのルールづくり	16
(5) マイスマホ ライフスタイル分析 — 「メリット・デメリット」の見極め	17
(6) 「依存症あるある」（イラスト版チェックシート）	20
(7) その他の教材活用事例	23

当確認書は、対象・児童生徒へ聞き取りをおこなう際に、担当者が記入するものです。対象児童生徒の実態に応じて、聞き取りの文言や選択肢を変更してください。水色部分は問い方の例を示しています。また、すべて聞き取る必要はありませんので、状況に応じて項目や選択肢をスキップしてください。

聞き取り対象者情報

氏名		ふりがな			
学年		組・番号		性別	
記入者・記入日					

(1) 「使用ゲーム機」についての聞き取り

(ゲームをする際に、あなたは、どれをよく使いますか？また、それは自分専用ですか？)

スマートフォン

タブレット

任天堂系ゲーム機 (Switch、Wii、DS 等を含む)

ソニー系ゲーム機 (プレイステーション) や Microsoft 系ゲーム機 (X-Box シリーズ)

コンピュータ (PC)

その他ゲーム機 ()

(2) 利用しているゲーム等のジャンルの確認 (別表)

(よくするゲームの名前を教えてください。この表の中にありますか？ここから選んでもいいですよ。)

(3) ゲームにおける「つながり」

(ゲームをするとき、誰と一緒にしますか？具体的に、その人の名前はわかりますか？差し支えなければ教えてください)

保護者 ()

兄弟姉妹 ()

クラスの友人 ()

部活動・習い事等の友人 ()

学校のゲーム仲間 ()

先輩や後輩など ()

ネット上で知り合った仲間等 ()

その他 ()

ひとりでおこなっている

(3) ゲームをどのように捉えているかの把握

(問い方の例：ゲームをしていて、「連帯感」等 (下記4項目) を感じることはありますか？)

・連帯感 = 【 非常に感じる・ まあまあ感じる・ ほとんど感じない・ まったく感じない】

・使命感 = 【 非常に感じる・ まあまあ感じる・ ほとんど感じない・ まったく感じない】

- ・義務感＝【非常に感じる・まあまあ感じる・ほとんど感じない・まったく感じない】
- ・達成感＝【非常に感じる・まあまあ感じる・ほとんど感じない・まったく感じない】

(自分にとって、ゲームよりも大事だと思うことを以下から全て選んでください)

- 睡眠、食事、お風呂、運動、勉強、通学、習い事、読書
- 保護者とのかかわり、兄弟姉妹と遊ぶ、クラスメイトと遊ぶ その他 ()

(4) いつからどれくらいの期間か

(ゲームに、「はまりこんでいる期間」はどれくらいですか?)

- 3ヶ月程度/6ヶ月程度/1年間程度/2年間程度/3年間・それ以上

(5) 本人の健康レベル (複数選択)

(あなたの現在の生活状況についてあてはまるものを教えて下さい。)

- 生活習慣が崩れていると感じている
- 食事が不規則である
- 睡眠が不規則である
- ゲーム以外に無気力になっている
- ゲームを禁止すると禁断症状が現れる
- 学校には来るが常に眠気に襲われている
- 学校には来るが常にゲームに気を取られている
- その他 ()

(6) 本人の自覚レベル (1つ選択)

(あなたのこれからの希望を聞かせてください。)

- もっとゲームをやりたいとおもっている
- 現状でいいと思っている
- ゲームをやめたいとは思いますが我慢するくらいなら今のままがいい
- ゲームをやめたいがなかなかやめられないと感じている
- どうにかしたいと切実に考えている
- その他 ()

(7) 想定される依存理由 (保護者への聞き取りの場合：複数選択)

(ゲームに没頭してしまう理由として、当てはまるものと思われることはありますか?)

- 自己肯定感が低くゲームの中が居場所になっている
- 承認欲求 (認められたい願望) が強い
- 勉強が不振だがゲームが得意のため特技の発揮場所となっている
- 運動が苦手だけでもゲームが得意
- 保護者との関係性がよくない
- 保護者の管理が行き届いていない

区分	タイトル	ハード						CERO	オンライン マッチング等
		iOS	Android	PS	Switch	Xbox	PC		
アクションシューティングゲーム	Fortnite				○			C	○
アクションアドベンチャー含む	荒野行動	○	○	○	○	○	○	C	○
	PUBG (PlayerUnknown's Battlegrounds)	○	○				○	D	○
	Apex Legends			○	○		○	D	○
	Call of Duty	○	○	○		○	○	Z	○
	スプラトゥーン2(3が9月発売予定)				○			A	○
	大乱闘スマッシュブラザーズ				○			A	○
	Sky星を訪ぐ子どもたち	○	○						○
	ヒューマンフォールフラット			○	○		○		○
	VALORANT						○	設定なし	○
	ドラゴンボールレジェンズ	○	○						
	ピクセルガン3D	○	○						
	ルイーザマンション			○					
	ゼルダの伝説 ブレスオブザワイルド								
	ニンジャ				○				
	ゴーストリコン			○		○	○		
	ドラゴンボールレジェンズ	○	○						
	ピクミン				○				
	地球防衛軍				○				
	星のカービィ シリーズ				○				
	スーパーマリオ3Dコレクション				○				
	スーパーマリオ 3Dワールド + フューリーワールド				○				
	スーパーマリオ オデッセイ				○				
	進撃の巨人			○	○		○		
	ゼルダ無双厄災の黙示録				○				
	BATTLEFIELD			○		○	○		
RPG系	白猫プロジェクト	○	○						○
MMORPG含む	東方LostWord	○	○						○
	ファイナルファンタジーXIV (XVIはPS5専用)			○			○	C	○
	モンスターストライク	○	○						○
	原神	○	○	○	○	○	○	C	○
	モンスターハンターシリーズ			○	○	○	○	C	○
	ドラゴンクエストXI			○	○		○	A	○
	ポケットモンスター シャイニングパール				○			A	○
	ポケットモンスター プリリアントダイヤモンド				○			A	○
	ポケットモンスタープリリアントダイヤモンド				○				○
	ポケットモンスターシャイニングパール				○				○
	ポケットモンスターソード								○
	ポケットモンスター シールド								○
	妖怪学園Y~ワイワイ学園生活			○	○				○
	ドラゴンクエストII	○	○						○
サバイバルホラー	Dead by Daylight	○	○	○	○	○	○	Z	○
ホラー	IdentityV 第五人格	○	○				○	DS)・12+(Anc	○
	青鬼								○
	バイオハザード			○		○	○	Z	○
育成・開発系ゲーム	あんさんぶるスターズ	○	○						○
	刀剣乱舞	○	○						○
	ウマ娘プリティダービー	○	○				○		○
	あつまれどうぶつの森				○			A	○
	どうぶつの森ポケットキャンプ	○	○						○
	牧場物語			○	○				○
	Minecraft	○	○	○	○	○	○	A	○
シミュレーション・ストラテジー	にゃんこ大戦争	○	○						○
	ポケモンユナイト				○				○
	城とドラゴン	○	○						○
	サクラスクールシミュレーター	○	○						○
パズル系ゲーム	パズル&ドラゴンズ	○	○						○
	デイズニュー ツムツム	○	○						○
	テトリス99				○			A	○
	夢王国と眠れる100人の王子様	○	○						○
	ぷよぷよ								○
	ぷよぷよテトリス				○				○
	妖怪ウォッチぷにぷに	○	○						○
	Birdcage	○	○						○
	ハローBT21	○	○						○
	東方スベルパブル				○				○
リズム系ゲーム	バンドリ！ ガールズバンドパーティ！	○	○						○
	プロジェクトセカイ カラフルステージ！ feat.初音ミク	○	○						○
	アイドルマスター シンデレラガールズ スターライトステージ	○	○						○
	アイドルマスター ミリオンライブ！ シアターデイズ	○	○						○
	ラブライブ！ スクールアイドルフェスティバル	○	○						○
	ピアノタイク	○	○						○
	東方ダンマクカグラ	○	○						○
	アイドリッシュセブン	○	○						○
	ハニーワークスプレミアムライブ	○	○						○
	太鼓の達人	○	○						○
レース系ゲーム	マリオカート8 DX				○			A	○
	グランツーリスモ			○					○
ボードゲーム	桃太郎電鉄				○			A	○
アドベンチャー	デイズニュー ツイステッドワンダーランド	○	○						○
パーティー系ゲーム	マリオパーティ スーパースターズ				○			A	○
	世界のソビ大全				○				○
	フォールガイズ			○			○	A	○
スポーツ系	FIFA 22			○	○	○	○	A	○
	ウイニングイレブン	○	○	○			○		○
	実況パワフルプロ野球				○				○
	プロ野球スピリッツA	○	○						○
	リングフィットアドベンチャー				○				○
人狼系	Among Us	○	○	○	○	○	○	A	○
位置情報系	ポケモンGO	○	○						○
ゲーム作成	ロブックス	○	○			○	○		○
	スーパーマリオメーカー				○			A	○

「ゲーム障害」確認フローチャート

クラスメイト等まわりの友人とつながってプレイしている

1点

「クラン・ギルド」等オンラインゲームのチームグループに入っている

2点

ゲームへの課金に費やすお金が多額である

1点

ゲームのプレイ動画をアップロードしている

2点

ゲームのプレイ動画をよく視聴する

1点

オンラインゲームの大会・イベントに参加している

2点

オンラインゲームの使用状況に当てはまるものをすべて加算してください。

いずれかまたは両方あてはまれば**Yes**へ。両方あてはまらなければ**No**へ。

3点以上
なった

No

大きな問題が生じていなければ、現状の問題点をよく話し合い、左記の依存的症状を把握して予防に努めて下さい。

Yes

自分で朝起きられない

食生活に乱れがある

No

生活習慣が著しく乱れていなければ、自己改善の余地があります。**予防・改善プログラム①**をお試し下さい。

Yes

授業中によく寝てしまうことがある

学校の成績が下がった

No

依存的傾向がありますが、他への興味や活動バランスをとることで改善の可能性があります。**予防・改善プログラム②**をお試し下さい。

Yes

他にやらなければならないことあってもゲームを優先する

オンラインゲームよりも面白いと思うことが無い

No

依存的傾向が強いといえますが、周りの働きかけによって改善の可能性があります。**予防・改善プログラム③**をお試し下さい。

Yes

周りに注意されてもやめられない

禁止・利用制限などをされると反発する・攻撃的になる

No

依存的傾向が強いことは確かです。本人に依存的自覚がない場合は、専門機関への相談の必要があるといえます。

Yes

当てはまる方を選んで下さい。そうでない場合は「No」へ。

日常生活のストレスをオンラインゲームで解消している。

時間・お金の管理がほとんどできず、他者と対面でのコミュニケーションがとりづらい

No

Yes

Yes

学業不振・進路の悩み・友人／家族関係等での悩みを抱えている可能性があります。**カウンセリング等を含めて、専門機関への相談が必要です。**

発達障害等、複合要因によって依存傾向が生じている可能性を視野に入れ、専門機関への相談が必要です。

その他原因がハッキリしない場合は、詳細な診断が必要ですので専門機関にご相談下さい。

■保護者の方へ

(ここに挙げたのは一例ですので、対象児童・生徒の実態に応じて、より適切な取り組みを行なって下さい。)

予防改善プログラム① (大きな弊害が生じていない場合)

多少の生活の乱れがあるものの、まだ学業への悪影響が出ていない状況であれば、生活ルールやスマホ/タブレット/ゲーム機等の使用ルールづくりとその徹底をおこないます。押し付けではなく、保護者と児童生徒が時間設定などを双方同意の上で決めていきます。

・スマートフォン、タブレット等の使用時間・使用時間帯の設定をおこないきましょう。平日・休日では制限時間を変更するなど柔軟に対応しましょう。

・口約束はトラブルのもとになります。きちんと文面に示した「ルール」を目につくよう掲示しましょう。

※参考：PC、スマホ使用ルール作りのポイント (久里浜医療センター)

https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/case/tiar_case02.html

予防改善プログラム② (生活の乱れ・学業への悪影響が生じている場合)

ゲームの弊害によって、生活の乱れや成績への悪影響が生じている場合は、まずは規則正しい生活へ戻すことを重視します。上記の予防改善プログラム①を試みた上で以下もご検討下さい。

・他の活動(スポーツ、読書、料理、ものづくり、音楽・映画鑑賞等)の時間もしっかりと確保し、リラックスした生活習慣を心がけていきます。

・三食、睡眠時間などを記録し、達成したら褒めるなど、小さな目標設定を繰り返し実行していきましょう。

※参考：NIP「新アイデンティティプログラム」(久里浜医療センター)

https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/case/tiar_nip.html

予防改善プログラム③ (自分だけでは改善できないが、自覚はある場合)

自己の努力だけでは改善が難しいため、周りの働きかけが重要です。

・スクリーニングテスト(IAT)(Kスケール)等によって依存レベルを把握させて、自覚を促しましょう。

・スマートフォン、タブレット、ゲーム機を利用した以外の活動(野外バーベキュー、釣り、スポーツ、ショッピング、レジャー施設等)を保護者や関係者と一緒におこないきましょう。友人や関係者等が必要な場合は、改善したい意思を伝えて協力してもらいましょう。

・保護者の方と対象児童・生徒の間で約束事(契約)を設定し、現実的な使用時間を設定し、徐々に時間を制限していきましょう。

・場合によっては、デジタルデトックスキャンプなどもお調べ下さい。

専門機関への相談先

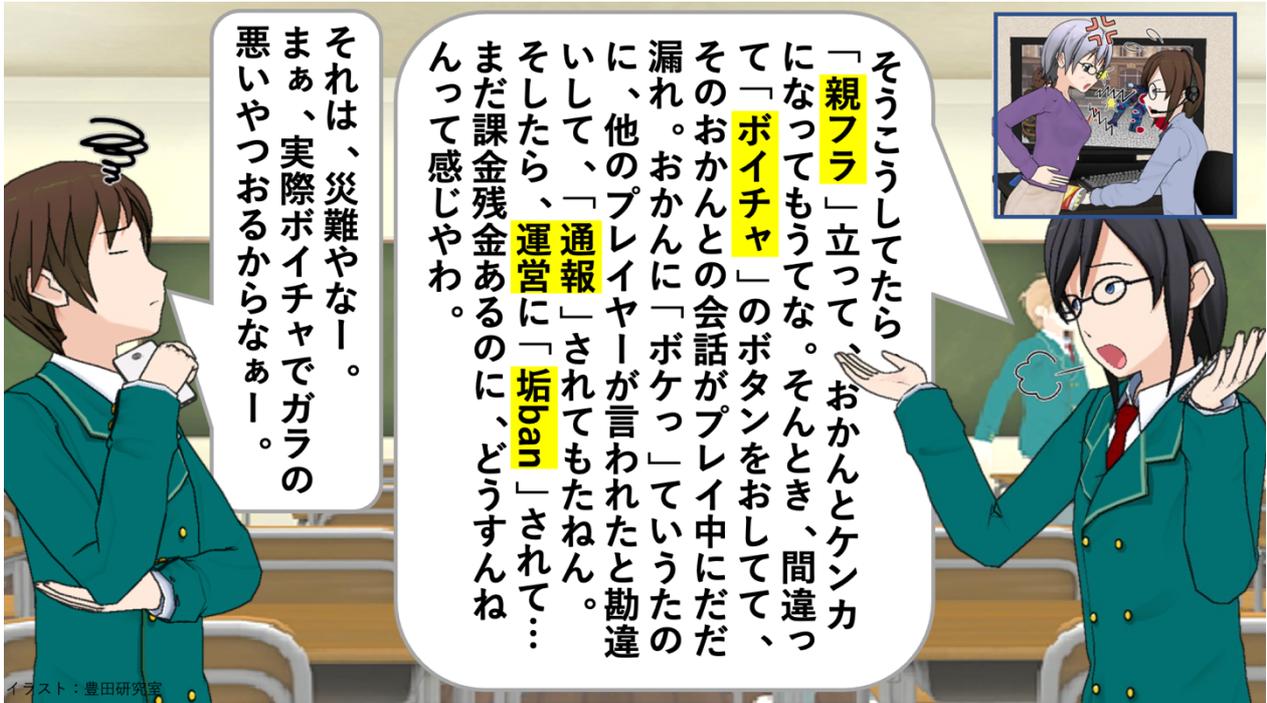
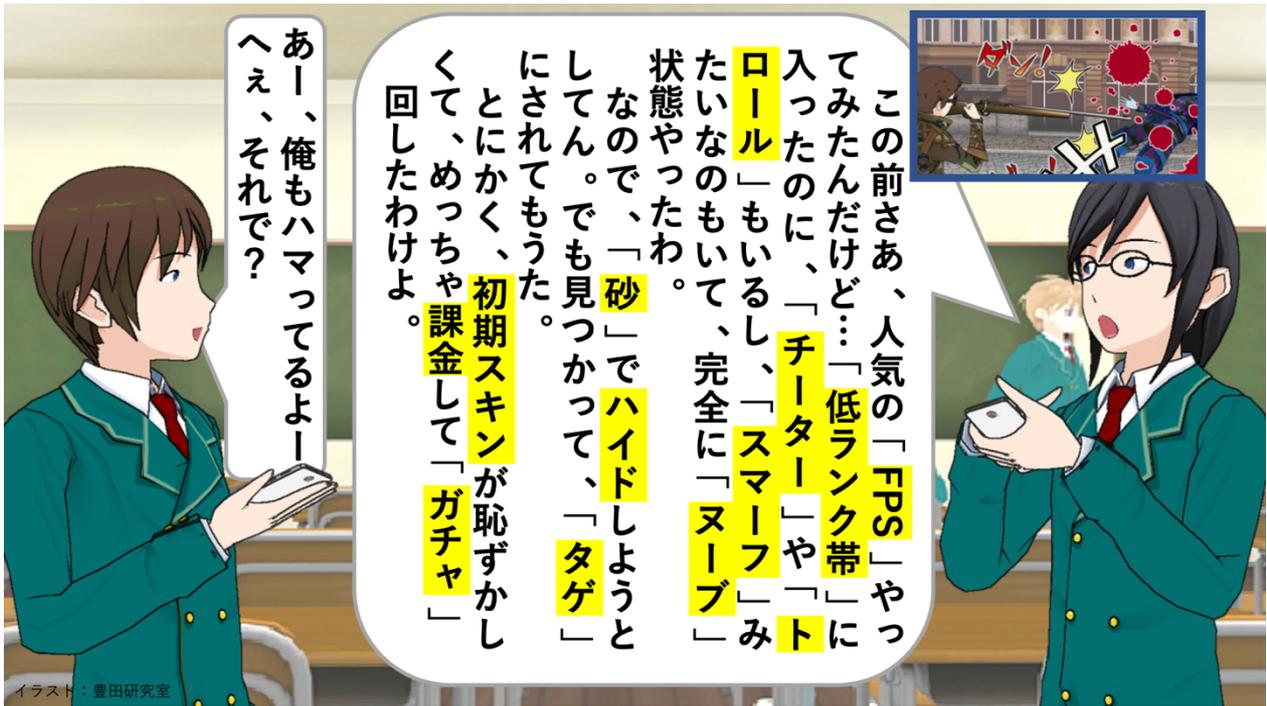
・インターネット依存・ゲーム障害治療施設リスト(2020年版)

https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net_list.html (久里浜医療センター)

・全国精神保健福祉センター一覧

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html> (厚生労働省)

・



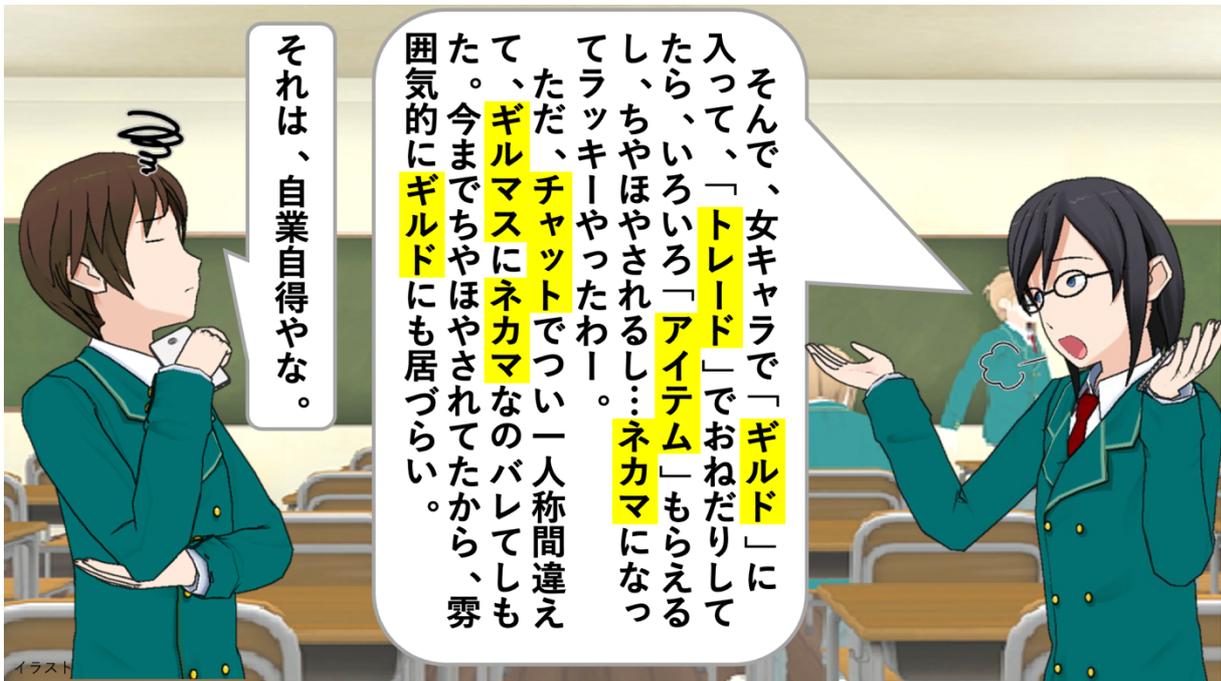
あなたはどれに当てはまる？

- 1. ほとんど分かる・・・依存症かもしれないよ☹️
- 2. だいたい分かる・・・依存傾向アリかも☹️
- 3. 少し分かる・・・冷静に自分を見つめなおす頃かも！☹️
- 4. ほとんど分からない・・・安心・安全圏内だ！(^_^)/
- 5. 全く分からない・・・こういう世界もあるんだねって思っておいて！(*▽*)



あー、俺もハマってるよーへえ、それで?

この前さあ、人気の「MMO」やってみたんだけど・・・「初心者鯖」に入ってたのに、なんか「クラシク」が幅きかせて、わけわからなくて。挙動不審になってしまつて「dot」と思われたかも。



それは、自業自得やな。

そんで、女キャラで「ギルド」に入つて、「トレード」でおねだりしたら、いろいろ「アイテム」もらえるし、ちやほやされるし...「ネカマ」になってラッキーやったわー。
ただ、チャットでつい一人称間違えて、ギルマスにネカマなのバレてしまった。今までちやほやされてたから、霧気的にギルドにも居づらい。

あなたはどれに当てはまる？

- 1. ほとんど分かる・・・依存症かもしれないよ😓
- 2. だいたい分かる・・・依存傾向アリかも😓
- 3. 少し分かる・・・冷静に自分を見つめなおす頃かも！😓
- 4. ほとんど分からない・・・安心・安全圏内だ！(^_^)/
- 5. 全く分からない・・・こういう世界もあるんだねって思っておいて！(*'▽')

○ゲーム機・スマートフォン等の「時間制限」の機能を用いる

小学生の半数以上、中学生の3～4割は、ゲーム機やスマートフォン等にある「時間制限の機能※」を用いて、一日にプレイできる時間を決めています。長時間プレイに至るのは、これらの時間制限が設定されておらず、口約束のルールが形骸化していることも原因だといえるでしょう。

ゲーム機やスマートフォンの購入は、クラスメイトに促されたり、中学校での部活動の開始や塾通いなどで急激に広がるため、4月当初に学校や担任教員の協力を得るなどして、「時間制限の機能」を用いた設定を各家庭に啓発するなど、一斉の周知も必要です。

また、この時間制限の機能は、機器を購入した時点もしくは購入の条件とすることが重要であり、プレイ時間を話し合いの上で設定することが望ましいといえます。平日は短く、休日はある程度長くなど、実情に応じた設定も柔軟にできます。

長時間プレイが問題になってから、後で設定することは子供らの反発を招きます。これは、懲罰的に設定する機能ではなくて、適した時間を守るための機能との認識を広めたいものです。なお、その機能を設定するためのパスワードは、保護者が厳重に管理し、子供が勝手に解除できないようにすることが重要です。

※iPhone/iPad の場合は「設定」から「スクリーンタイム」を選択。

※Android 系スマートフォンの場合は「設定」から「DigitalWellbeing」を選択。

※その他、任天堂 Switch の「みまもり設定」や PlayStation の「ペアレンタル・コントロール」の設定などもあります。

「設定」からスクリーンタイムを開きます。

(Android系スマホの場合は、「設定」から「Digital Wellbeing」を開きます。PlayStationの場合は、「設定」から「ファミリー管理とペアレンタルコントロール」を開いて下さいNintendo Switchの場合は、別途、Nintendo みまもり Switch というスマートフォンアプリを使用します。)

① どの程度の使用時間かを確認

② 平日と休日の使用時間を別々に設定できる。

③ 使用不可時間の設定

④ アプリごとに使用時間を設定 (下記は設定例)

- ・ゲーム類をはじめエンターテイメント系は22時まで
- ・学習系は宿題でも使用する可能性もあるため制限無し

⑤ 児童生徒らが勝手に新しいアプリを入れられないように制限をかけておきましょう。新しいゲームをインストールしたい場合は、保護者同意のもとで、インストール時のみ制限を解除しましょう。

⑥ 最後に、児童生徒らが勝手に制限を解除しないように、パスコードをかけておきます。もちろん、児童生徒らが類推できないような数字にしてください。

休止時間帯の設定状況【現状・今後】（いずれかを選択）

平日	スマートフォン等休止時間帯			休日	スマートフォン等休止時間帯		
月曜日	00:00	～	00:00	土曜日	00:00	～	00:00
火曜日	00:00	～	00:00	日曜日	00:00	～	00:00
水曜日	00:00	～	00:00				
木曜日	00:00	～	00:00				
金曜日	00:00	～	00:00				

時間設定の理由

○時間的価値・金銭的価値を意識させる

勉強や運動もせずに、生活習慣が乱れがちになる長時間のゲームプレイは、大人からみれば「時間の浪費」とみなされることは当然です。また、実態の無いものにお金をかけるゲーム課金についても無駄遣いにほかならないと考えてしまいます。

しかしながら、子供たちにとっては、ゲーム時間を、「経験の蓄積」や「有意義な時間」と捉えており、課金については「これだけのアイテムが手に入れられたのだから当然の対価」だと認識しています。ここでの世代間のギャップは大きいといえます。

そこで、小・中・高等学校という限られた時間の中で、ゲームに費やす時間にどの程度の価値があるのか、または、消費者教育の一環として、ゲーム課金に費やされる金銭的価値について学ぶ機会が必要だといえます。例えば、「①活動・②獲得・③将来」の3項目で、「①15分の漢字練習・②5文字の新出漢字を覚えた・③作文・漢字検定に使える」など、具体的に勉強や運動してきたことを書き出して価値付けしていきます。ゲーム課金については、同じ金額で購入できる日常生活に必須の品物を書き出して、実態あるものと比較してどの程度の価値が画面の中のアイテムにあるのかを実感させていきます。

もちろん、このような地道な取り組みが即効果的というわけではありませんが、少しでも、「(時間やお金が)もったいない」という意識が芽生えるだけでも意義があると考えられます。

【振り返りカードの例】

	振り返りカード (赤字は記入例)	
① 何した？	漢字練習を 15 分間。200 文字を書いた。	学習・活動の取り組みをできるだけ具体的に記述する。
② 何ゲットした？	新しい漢字を 10 文字覚えた。	獲得したと思われる力を記載。
③ そしたらどうなる？	作文・漢字検定に使える。	将来の何につながるかを意識させ、具体的な成果を記入。

【児童用のカードの例】

	振り返りカード (例)
① 何した？	毎朝、早朝マラソンで運動場を5周走っている。
② 何ゲットした？	自分の体力が向上したきたと思う。走るペースが分かってきた。
③ そしたらどうなる？	もっと早く走れるようになるとおもう。健康な体づくりに役立つと思う。

【等価時間の認識】

教材サイト：<https://web.wakayama-u.ac.jp/~toyoda/iga>

児童・生徒用のタブレット端末から、**3.関連資料**の(3)のファイルに直接アクセスしても構いません。

ゲームをするのと同じ時間でできたことを、具体的な別の活動で認識するためのワークです。

- ・どこまで移動することができたのか。
- ・時給〇〇とすれば、その時間働けばどの程度の金額になるのか。

など、児童生徒らの発達段階に即して、より具体的な事例を考えてみて下さい。

ゲーム時間は児童生徒にとっては、非常に大切なエンターテイメントの時間です。その時間を無駄な時間や時間的な浪費と決めつけてしまっは、なかなか認識を改めようとはしません。ゲーム時間に相当する時間で、何ができたのか、それに見合う等価値の活動は何かを具体的に示すことがここでは重要といえます。

【児童生徒向け】

【教師向け設定】

この数字を変更して下さい。					
	↓				
私は、今日	4時間、ゲームをしました。				
もし、この時間をゲーム以外に費やしていたら		パラメーター	1時間あたりの数値を記入する		
平均で英単語を	80個暗記できます。	20	個（1時間あたりの暗記数）		
漢字を平均	1,200文字書けます。	300	文字（1時間あたりの記述数）		
50分授業を	4.8科目受けられます！	50	分授業		
ラジオ体操、第一、第二を	36.9回繰り返せます！	6.5	分で第一、第二を		
平均	16km歩くことができます。	4	kmを1時間で歩くのが平均		
折り紙で鶴を	48羽折れます。	5	分で1羽を折る計算で		
お風呂に	8回入れます。	30	分（日本人の平均お風呂時間）		
映画が	2本視聴できます。	0.5	（2時間の映画として）		
山手線を	4周できます。	1	周（約60分で1周）		
平均的な文庫本を	320ページ読むことができます。	80	ページ（平均的な文庫本を読む速度）		
共通テストの過去問題を	3科目解答できます。	0.75	科目（1科目80分）		
()					
()					
↑その他にゲームと等しい時間でできたことを考えて記入してみましょう。					

スマホ・ゲーム機等利用の「誓約書」検討事項チェックリスト

()年()組()番 名前()は、

スマホ・ゲーム利用の際には(今後も所持・利用することを含めて)、以下の事項を守ることを誓約します。

① 利用時間	平日	<input type="checkbox"/> 総利用時間	特になし	5・4・3・2・1時間
		<input type="checkbox"/> 利用時間帯	()時～()時まで	()時～()時まで
	休日	<input type="checkbox"/> 総利用時間	特になし	5・4・3・2・1時間
		<input type="checkbox"/> 利用時間帯	()時～()時まで	()時～()時まで
② 利用場所	<input type="checkbox"/> リビング	<input type="checkbox"/> 子供部屋		
	<input type="checkbox"/> 友人の家	<input type="checkbox"/> 屋外		
	<input type="checkbox"/> 習い事のところ	<input type="checkbox"/> 出かけ先		
	<input type="checkbox"/> その他()			
③ 交信相手	<input type="checkbox"/> 家族内	<input type="checkbox"/> 親戚親類		
	<input type="checkbox"/> 友人	<input type="checkbox"/> 特に制限なし		
	<input type="checkbox"/> 先輩・後輩	<input type="checkbox"/> その他()		
④ 利用アプリ	<input type="checkbox"/> LINE	<input type="checkbox"/> フォートナイト		
	<input type="checkbox"/> ツイッター	<input type="checkbox"/> 荒野行動		
	<input type="checkbox"/> インスタグラム	<input type="checkbox"/> モンスト		
	<input type="checkbox"/> Youtubeなどの動画視聴系アプリ	<input type="checkbox"/> パズドラ		
	<input type="checkbox"/> SNOWなどの画像加工系アプリ	<input type="checkbox"/> ウマ娘		
	<input type="checkbox"/> Spotifyなどの音楽系アプリ	<input type="checkbox"/> ツムツム		
	<input type="checkbox"/> その他()	<input type="checkbox"/> その他()		
⑤ 利用料金(課金)	<input type="checkbox"/> 有料アプリは利用しない	<input type="checkbox"/> 一ヶ月500円まで		
	<input type="checkbox"/> 一ヶ月1000円まで	<input type="checkbox"/> 一ヶ月2000円まで		
	<input type="checkbox"/> 一ヶ月3000円まで	<input type="checkbox"/> お小遣いの範囲内であればいい		
	<input type="checkbox"/> その他()			

⑨ ペナルティ事項	※上記の()が守れなかった場合は
	<input type="checkbox"/> 機器を没収します。
	<input type="checkbox"/> 機器を没収し、()間の使用停止にします。
	<input type="checkbox"/> 機器を没収し、新たに約束するまでの間は使用停止にします。
	<input type="checkbox"/> 機器を没収し、反省が分かるまでの間は使用停止にします。
	<input type="checkbox"/> ネットワーク利用を禁止します。
<input type="checkbox"/> その他()	

ネット利用誓約書^{せいやくしょ}

- ・ □ SNSで「死ね」「うざい」などと書くことは、言葉の(①)) なので、書きません。“ネットいじめ”による心の傷は予想以上に大きいと理解します。また、(②)) なども同様です。
- ・ □ SNSグループでは「他人に合わせないといけない」と思いがち。(③)) に屈しない、ダメなことはダメと言える強い(④)) を持つようにします。
- ・ □ 自分はいいとおもっていても他人はそう思わないこともあるため、必ず写真・個人情報の投稿などは(⑤)) を得ます。他人の情報・写真などを軽く扱うことは自分の(⑥)) を無くすことと理解します。
- ・ □ オンラインゲームや対戦型ゲームでは熱くなりすぎず、相手を不快にさせる発言はしません。また、(⑦)) 的・(⑧)) 的な浪費をしません。



2023年 月 日 上記を守ってネット・スマホ等の利用をします。

署名：

○身近にゲーム仲間がいる場合は「集団ルール」が重要

ゲーム障害が疑われる児童や生徒への聞き取りの結果、オンラインゲームをプレイする仲間が、校内・学級内・部活動等の身近にいる場合は、担任や顧問の先生などに一度相談することを促して頂きたい。学校側も「ゲームのやりすぎ」だけでは対応しかねるので、生活習慣の乱れがいかにかに学習（宿題や試験勉強等）に弊害をもたらしているのかをできるだけ具体的に説明する必要があるといえます。例えば、どの程度長時間プレイしているのか（「使用履歴」の画面等を見せるなど）、どの程度の集団でプレイしているかなどを伝えます。この場合、複数の保護者が声をあげると、より効果的であるといえます。深夜徘徊などと異なり、「深夜ゲーム」が補導対象となるわけではありません。よって、学校側も強く指導できるわけではありませんが、まずは実態を知らせることが重要です。

それによって、集団で深夜に至るゲームの是非等について、学校全体での話し合いのテーマとして意識してもらえるきっかけになる可能性もあります。

例えば、「特別活動」における学級での話し合いのテーマを「スマホ依存への対応」としたり、生徒会活動において、適切なスマホ利用についてのスローガンを自治活動として決めている学校もあります。「道徳」にて、節度・節制についての教材を優先的に用いることもそう難しいことではありません。また、「アウトメディア週間」（スマートフォン等の機器を使わない日の設定）といった取り組みをしている学校もあります。仲間が集団でゲームに興じている中で、自分ひとりが自制することは難しいといえますが、集団ルールが形成されてくれば、それに従いやすくなるはずで

「スマホの使用スタイル自己分析ワーク」の例

下記のメリット（20項目）とデメリット（20項目）から主に自分に該当するものを5つを選びましょう。

寝不足になる	親子間の関係が悪くなる	勉強の妨げになる	食欲がおちる	ねたむことがある
目が疲れる	イライラする事が増える	悩み事が増える	疲れる事が多い	友人関係がわずらわしく感じる
肩がこる	不安になる	疎外感（孤独）を感じることもある	お金を浪費する	不快な気分になることが多い
姿勢が悪くなる	心配になる	無駄な時間を過ごしたと感じることがある	友達付き合いが悪くなる	返事が面倒になる

わからないことがすぐに調べられる	友達と連絡がとりやすい	仲間意識が高くなる	好奇心が向上する	友達が増える
ストレス解消になる	不安の解消になる	悩みを伝えやすい	達成感がある	お金を稼げる
有益な情報が自然に入ってくる	安心できる	自己主張できる	人間関係がよくなる	異性にメッセージを送ったり告白しやすい
励まされる	勉強のやる気が出る	秘密の話ができる	親子間の関係がよくなる	勉強や暗記等のツールになる

スマホ利用のメリット・デメリット

メリットカード（青）を
最もそう思う順番に並べましょう。

デメリットカード（赤）を
最もそう思う順番に並べましょう。

わからないこ
とがすぐに調
べられる

励まされる

親子間の関係
が悪くなる

友達が増

友達と連
とりや

友人関係が
わずらわしく
感じる

①因果関係があるカードはないか？
（相殺されるカードは無いか？）

メリットとデメリットのどちらかの軸を固定

②どっちが「上回りますか」？

※デメリット項目間の関係性も

※他にあなたが感じるメリットがあれば直接この用紙に書いて下さい。 ※他にあなたが感じるデメリットがあれば直接この用紙に書いて下さい。

あなたのスマホ（タブレット等）利用の状況は、
メリットとデメリットのどちらが多いか考えてみましょう。

【分析】

- ・「メリット」と「デメリット」どちらが上回りますか？
- ・メリットと相反するデメリットはないでしょうか？
- ・メリットカードの配置、デメリットの配置から自分はどのような使用スタイルだと言えますか。

【最終結論】

◎適切にもしくは有効的に利用できている。

○利用に特に問題は無いと思われる。

△使用の仕方に若干の問題を抱えている。

×利用上、問題を抱えている。

【◎・○】の場合、そのように利用できている要因は何だと思えますか。

【△・×】の場合、どのように解決すべきだと思えますか。

【】

インターネット依存症 あるある



※当スライドは、IAT : Internet Addiction Test (インターネット依存度テスト)から10問を選出してイラスト化したものです。正式な診断は、IATの20項目にて実施してください。

1



2

(1) 気が付くかと思っていたより長くネット (ゲーム) をしていることがある



3

(2) ネット (ゲーム) 中に、そろそろやめようとしても、やめられないことがある



4

(3) 誰かと過ごすよりもネット (ゲーム) を選ぶことがある



5

(4) やるべきことがあっても、先にネット (ゲーム) をチェックすることがある



6

(5) ネット (ゲーム) のために仕事や勉強の能率や成果が低下したことがある



7

(6) ネット (ゲーム) で新しい仲間を作ることがある



8

(7) 日々の心配やストレスがネット (ゲーム) をすると落ち着くことがある

将来に影響を及ぼす場合も…

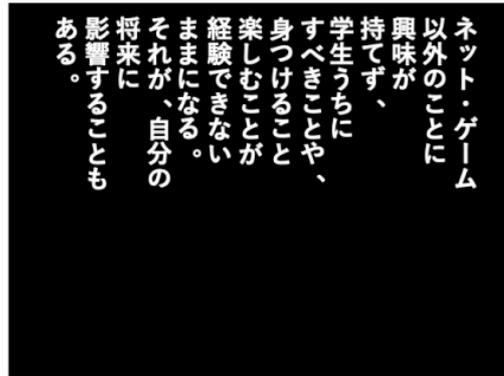
17



18



19



20

インターネットやゲームが悪いことではありません。
「過ぎること」が悪いのです。

自分では気づきにくく、受け入れにくいことなので、注意されても頭から否定するのではなく、そういうところもあるのかもしれないと考えることが大切です。

21

依存症は「病気」です。

病気になってしまうと、自分で治すことは難しくなります。

まず、自律神経が乱れることが考えられます。

22

次のことを心がけましょう！

- 規則的な生活（食生活も含む）
- リズム運動（歩行、ラジオ体操、そしゃく、ぜんどう運動（腸の動き））



- ✓ 時間を守り、規則正しい生活をする。（早寝・早起き・朝ごはん）
- ✓ バランスの良い食事をする。
- ✓ 適度な運動をする。
- ✓ 長時間同じ姿勢でない。
- ✓ 水分を補給する。

23

インターネットやゲーム以外にも楽しめることを意識して探しましょう。

自分をコントロールしてみましょう。別のことをしてみる、外に出かけるなど物理的に触れない環境を作りましょう。

失っているものがないか考えましょう。今のあなたが将来のあなたを作ります。

24

具体的な「ゲーム障害対応の公開教材」の紹介

(1) 「ネット社会の歩き方」(<http://www2.japet.or.jp/net-walk/>) より

一般社団法人 日本教育情報化振興会は 2005 年より、教育現場に各種情報モラル教材を提供してきた。3回の大幅な改訂を経て、現在最新版では 118 事例もの情報モラル指導用教材が公開されている。そのうち、下記の 7 事例が「ゲーム障害」に関する事例である（SNS による“つながり依存”は省いた）。そのうち、29,88,92 はゲームに特化した事例ではないため、ゲームに特化した事例となると 51,60,70,79 に絞られる。但し、51 は高額課金を問題視している事例であり、79 についてもオンラインゲーム上での他人との接し方を問題視したものであるため、「ゲーム障害」とは若干ニュアンスが異なる。

よって、60 と 70 の 2 事例が「ゲーム障害」に直接的に関わる事例であるといえる。ここで 118 事例が公開されているということは、それだけネット・スマホ・SNS 等に関する児童生徒らに生じるトラブルが多種多様であるという裏付けともいえる。これらの多種多様なトラブルに直面している諸学校にとっては、「ゲーム障害」という事象も、「ネット・スマホ等のトラブルの 1 つに過ぎない」という考え方に捉えてしまう傾向は否めない。また、60,70 のゲーム障害に直接的に通じる事例についても、それほど踏み込んだ事例ではなく、依存の危険性を周知するにとどまっている。各教材アニメーションは 3～5 分程度となっており、なぜ依存してしまうのか、そこから具体的にどのような健康被害があるかといった点、社会的な損失についてや生活の復帰や治療に非常に困難があることなど、広範な内容までをこの短時間で扱うことは難しいといえる。

教材番号	タイトル	対象	利用できる教科名	学習内容
92	ペアレンタルコントロールで安心!	保護者	---	ペアレンタルコントロールの必要性を認識する。
88	ペアレンタルコントロール	小中高 +保護者	情報 技術家庭	ペアレンタルコントロールについて理解を深める
79	ゲームに熱くなりすぎると	小中 +保護者	道徳 特別活動	仲の良い友人と一緒にパーティーを組んでオンラインゲームで遊ぶとき、夢中になりすぎると、言葉遣いが悪くなったり、友人を責めたりすることで、けんかやいじめになってしまうことがあることを学ぶ。
70	ネットゲームにのめり込むと	小中	総合	無料のネットゲームは簡単に始めることができるが、いつでもどこでもできるため、長時間利用しがちになることを知る。
60	ケータイゲーム機に夢中になると	小中高	情報	携帯ゲームにはまることで、依存やコミュニケーション不足の原因となることを知り、相手意識と節度を持って楽しむ態度を育てる。
51	ネットゲームの落とし穴	小中高	総合 道徳 技術家庭 情報	通常「プレイは無料」のネットゲームでもゲームを有利に進めるための課金をしたら予想外の金額になり慌てることもある。課金の上限設定を知る。
29	ネット依存に注意	中高	総合 保健体育 情報	「ネット依存」とはどのようなものかを知り、どのようなことから「ネット依存」になるのかを知る。あわせて、「ネット依存」にならないための姿勢を身につける。

(2) 低学年でも使える公開教材の例

①みんなで考えよう！インターネット安心安全教室

(一般社団法人インターネットコンテンツ審査監視機構)

<https://i-roi.jp/doubutsu/>

ドラマ教材：どうしてあぶないの？ →むちゅうになりすぎない／ルールをきめてつかおう

②KDDI スマホ・ケータイ安全教室 スマホ・ケータイファミリーガイド onWEB

<https://www.kddi.com/family/>

「そんなにやっただいじょうぶ？」

(3) 新たな視点での教材

<https://www.steam-library.go.jp/content/132>

(3) 当冊子の各種データを掲載した教材サイト

和歌山大学教育学部豊田研究室教材サイト：

【明日からできる！ネット依存（ゲーム障害）のための予防・対策教材】

<https://web.wakayama-u.ac.jp/~toyoda/iga>

明日からできる！ ネット依存（ゲーム障害）のための予防・対策教材

1 ネット依存対策教材(マンガ)

2 パワーポイント教材

3 関連資料

1. ネット依存

9	依存予防のために お金の価値の理解	📄	📄
8.4	ゲーム障害のリスク 4	📄	📄
8.3	ゲーム障害のリスク 3	📄	📄
8.2	ゲーム障害のリスク 2	📄	📄
8.1	ゲーム障害のリスク 1	📄	📄
7.3	アイテム配布問題3	📄	📄
7.2	アイテム配布問題2	📄	📄
7.1	アイテム配布問題1	📄	📄
6	親からもたらされる ゲーム依存	📄	📄
5	ゲームレベルと学 習レベルは反比例	📄	📄
4	未来の可能性…、 つぶしてない？	📄	📄
3	スマホ依存症	📄	📄
2	インターネットゲ ーム依存症	📄	📄
1	てつひさの日常	📄	📄

8.2 ゲーム障害のリスク2



ネット依存（ゲーム障害）のための予防・対策教材サイト

本冊子でのデータはすべてこのサイトにて公開中であるため必要に応じてアクセスしていただき

い。

なお、当冊子では掲載していないマンガ形式の教材をはじめ、提示用の教材、ワークショップ用の教材等を公開している。主に、予防教育や依存傾向がみられる児童生徒向けとして作成されており、学校教育現場で自由にカスタマイズして使用できる。