



C-19

スマホ・ゲーム依存
やめられないスマホ・ゲーム

このアニメーションはこちらから



内容

いぞん（中毒） トークアプリ ネットゲーム

やめられないスマホ・ゲーム

____年 ____組 ____番 名前_____

① としおさんやようこさんが、いつまでもやり続けてしまったのはなぜでしょうか。



② 「わかっていたのに、やめられない」時、どうするかを考えましょう。



☆保護者の方へ

【ネット依存とは】・・・インターネット（スマホを含む）の使用を自分の意志でコントロールできない状態のこと。

*スマートフォンやゲーム機を使うときの お家のルールを話し合ってみましょう。

- ・使ってよい時間 _____
- ・使ってよい場所 _____
- ・ルールが守られなかったときの約束 _____
- ・夜やめる時間 _____
- ・使ってはダメな場所 _____