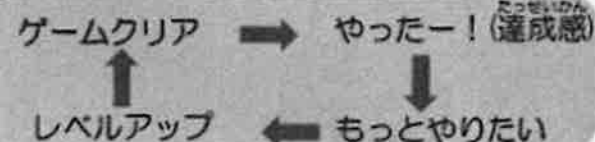


ゲームはやめにくくつくられている!



練習したり頑張ったりしたときに出るホルモンが勉強やスポーツに比べ、簡単に出る。だからゲームをしたくなる。

ゲーム中に話しかけられてイライラするのは...

過剰使用 (やりすぎ) のサイン!



ゲーム依存 (やめたくてもやめられない状態) になる前に、使い方をコントロールしよう!

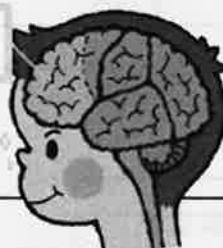
ゲームなどのメディアは、脳の前頭前野が働かない時間が長い!

前頭前野は脳の司令塔。人間が人間らしい行動をとることができるのは、前頭前野が発達しているからだと言われているよ。

*前頭前野をしっかり働かせよう! 効果が高いのは...

前頭前野

- ・漢字の練習
- ・音読
- ・外で遊ぶ
- ・絵を描く
- ・おしゃべりをする



あなたの知らない「メディア依存」の世界

インターネットやゲームに費やす時間が次第に長くなり、食事やすいみんがおろそかになったり、そのことをずっと考え、他の活動に対する興味を失ったりするなど、自分自身をコントロールできなくなる病気です。

どうしてメディアにはまってしまふのかな?

- ・楽しい、おもしろい
- ・友達とできる
- ・時間つぶし
- ・はやりに乗りたい
- ・家にあるから
- ・兄弟や、友達からあてらる、てしまう
- ・自まんしたい

どうしたらいいの!?



メディアと上手に付き合い、使いすぎないためのようほうほうほうをていねんします!



メディアいぞんをよぼうするには、次のことがたいせつです。

1. メディアをつかって良い時間、時間帯、場所にかんするルールを決める。
2. メディアいがいの時間をじゅうじつさせる。

きゅうしよくほけんいいんかいでは、メディアいぞんをよぼうする「〇〇のメディアルール」をさくせいしました。下のようなかみをくばりますので、ルールを決めてとりくみましょう。

〇〇のメディアルール

メディアを使う時間帯 () 時間
 制限する場所 ()
 制限する内容 ()
 メディアを触る回数 ()

メディアを使う曜日 ()

メディアを使う場所 ()

メディアを使う時間 ()

メディアを使う曜日 ()

メディアを使う場所 ()

メディアを使う時間 ()

メディアを使う曜日 ()

メディアを使う場所 ()

メディアを使う時間 ()

メディアを使う曜日 ()

メディアを使う場所 ()

メディアを使う時間 ()

メディアを使う曜日 ()

メディアを使う場所 ()



自分自身をコントロールできず、生活が壊れてしまう前に、ルールを決めよう!

