

2025年度療育講座（小学生編）

ゲーム・ネットとの 付き合い方



横浜市リハビリテーション事業団
心理士

今日の流れ

- ネット利用の実態
- なぜゲームやネットにはまるのか
- 上手な付き合い方
- 事例を通して考えてみましょう
- まとめ

ネット利用の実態

◆インターネット利用状況

- 青少年の**100%近くがインターネットを利用**（全くネットを利用しないのは1～2%）
- 小学生は**ゲーム機**の利用率が高い。年齢があがると、**スマートフォン**の利用率が上がる。

◆利用内容

動画を見る・ゲームをする・検索をする・音楽を聴く・勉強をする・投稿やメッセージ交換をする（メールやチャットを含む）・ニュースをみる等、様々。

◆利用時間

年々、増加。「3時間以上」インターネットを使っている青少年は、小学生では57.3%だが、中学生では71.8%（R5）。

- とにかく、ネットに触れずに生きていく事はこれからはなさそう。
- 1970年代以降、急速な変化で、今後の影響などまだ分からない事も多いけれど・・・

うまくゲームやネットと付き合うために、
周りの大人が意識しておくポイントをお伝えできたら。

センターで保護者（大人）からよく聞く心配事

ゲームやネットの時間が守れなくて、寝るのが遅くなる。
朝起きれなくて遅刻する事も。

学校から帰ってまず宿題をやって欲しいのに、
「あとで」とゲームやネットばかり。注意をすると不機嫌になったり、暴言に…。



時には…

ゲームのお金が欲しくて、知らない間に家族のお財布からお金をとっていた。



なぜゲームやネットにはまるのか ～ゲーム・ネットそのものの仕組み～

- はじめは無料の物が多い（手軽に始められる）
- 終わりが無い（ex.オンラインで新しい要素が提供される／他のプレイヤーによって展開が変化する）
- 達成感が得られやすい（ex.やったらやっただけレベルが上がる／他者から賞賛が得られる）

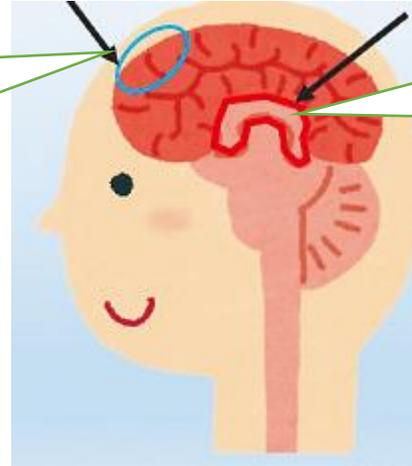


ゲームやネットは、多くの人のはまるように上手く作られている。はまってしまうのは“自然なこと”。

なぜゲームやネットにはまるのか ～脳の仕組み～

前頭前野

社会性や理性を司る



大脳辺縁系

欲望・感情などの本能を司る

- 前頭前野の機能は年齢と共に向上
→ **子どもほど未熟でコントロール困難**。欲望の影響が強く、**理性 < 欲望**。
- ゲームは快感・幸福感を引き起こすように作られている。この状態が通常になると、快感を感じにくくなりより強い刺激を求めるように。



発達障害のお子さんにとってのゲーム・ネット

発達障害の特性

- コミュニケーションの苦手 → 目に見えて分かりやすい。やりとりでも、自分のペースで読んで返信できる。
- 興味の偏り → マニアックな情報・共通に楽しめる仲間が見つかる可能性。
- イメージの苦手 → 展開してくれるので過ごしやすい。

一方で裏を返せば…

特性故に、よりはまりやすい。



- 興味を持った事には深くなりやすい。
- 見えると止められない・先の見通しは意識しづらく計画的には困難。

上手な付き合い方

今日は、

- おしまいのコツ
- 約束のコツ
- 約束を守る支援

についてお話ししていきます。

上手な付き合い方 ～おしまいのコツ～

ポイント①**時間**の見通し

子どもがおおよそその見通しをつけられる状況を作る。

時間は毎回同じにして、体感で終わりの時間が分かりやすいようにしたり、時計や少し前から段階を追って予告。

ポイント②**活動**の見通し

おしまいの後は好きな活動を(おやつなど)。時間通りおしまいしたら次回に10分チケットを追加、などもひとつ。

※“やるべきことをやってからゲーム”は上手くないことが多い。

上手な付き合い方 ～おしまいのコツ～

ポイント③区切りの見通し

ゲームによっては時間で区切るのが難しいことも。
一緒に遊んで切りの良い所を見つけてみては。

※短すぎる・非現実的な時間設定にしない。お子さんが終えられるゲームを選択。

ポイント④次の見通し

次にいつできるのか分からないと、少しでも長くやりたい気持ちが強くなり、余計に止められなくなってしまう。ポイントは、次にできる時間をはっきり示す事、程よく先のタイミングに設定すること。



魅力的なもののおしまいに子どもが怒るのは“当たり前”。機嫌よくおしまいにするには、おしまいが嫌いにならないやり方を**大人が演出**する事が必要。

上手な付き合い方 ～約束のコツ～

ポイント① 子どもと一緒に約束を作る

ポイント② 端末本体の所有権は大人に

ポイント③ 使用する場所・使用時間を決める

▶例：ゲームやネットはリビングで／夜20時以降は使わない

ポイント④ 決めたルールは紙に書いて見える所に貼っておく

ポイント⑤ ルールは家族で守る



キーワードは、大人が見本になりながら、
“守れるルール”“守らせることのできるルール”を作る事が大事。

上手な付き合い方 ～約束のコツ～



1度決めたルールが守れなくなってきた時は、どんなルールなら守れるのか話し合い、“守れるルール”に修正をしましょう。

×守られていないルールがある事

・守れない難しい約束

○守れる約束

上手な付き合い方 ～約束を守る支援～

安全にゲームやネットを使うための支援

- ペアレンタルコントロール →
- フィルタリングの活用 → **あんしんフィルター**
- 画面ロックの設定



保護者がゲームやネットについて知っておくことが必要

- どんなゲームやサイトなのか（レーティングマーク（年齢区分）） →
- 課金があるのかなのか
- オンラインゲームなのかどうか
- 子どもたちはそのゲームやネットのどんな所に魅力を感じているのか

【ゲームソフトの年齢区分(例)】



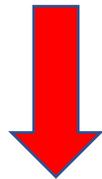
ネット依存・ゲーム依存について

依存を**促進**する要因

何かにはまりやすい
性格

ゲーム・ネット自体
のはめさせる仕組み

リアルな生活での
不全感・疎外感

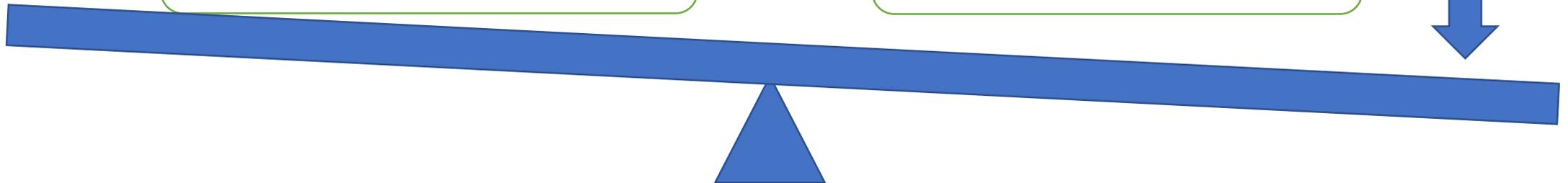


依存を**抑制**する要因

ストレスへの
対処スキル

将来の目標

リアルな生活での
達成感・充実感



依存対策のポイント・上手な付き合い方のために家庭でできること

- 本人の特性に合わせた対応
- 大人がゲーム・ネットの知識を持つ

- 困った時に人が頼れる存在になっておく(ex.信頼関係・困った時の対処をサポート)

- ゲーム・ネットの他に**も**楽しい事がある

- 日常生活・家庭・学校が、分かる・心地良い（日常生活の適応状況の確認と環境調整）
- リアルの世界で、実体験・5感を使う機会や人とのコミュニケーションを持つ

今までの情報を元に、
事例を通して考えてみましょう。
～発達特性をベースに～

<氷山モデルで考えてみましょう>

行動

ゲームやネットの時間が守れなくて、寝るのが遅くなる。
朝起きれなくて遅刻する事も。

学校から帰ってまず宿題をやって欲しいのに、「あとで」とゲームやネットばかり。注意をすると不機嫌になったり、暴言に・・・。

考えられる理由

- 今見えている楽しみが優先？
- 生活全体をイメージする事が苦手？
- 次にいつできるか・次の楽しみが見通せないとやめづらい？
- まずは自分のリフレッシュの時間が必要？
- やるつもりなのに色々言われてイライラ募り、保護者を見るだけでまた言われる記憶が結びつく？

対応

- ⇒他の最低限やる事・寝る時間・ゲームやネットがいつできるかを見える形で確認。
- ⇒またできる事・次の楽しみを暗黙にせず具体的に共有。
- ⇒まずはリフレッシュをして心のエネルギーを。
- ⇒やれそうな見通しを立てたら、気になっても注意は控え、見守る。

<氷山モデルで考えてみましょう>

行動

ゲームのお金が欲しくて、知らない間に家族のお財布からお金をとっていた。

考えられる理由

- 他にどのような手段があるか、イメージする事が苦手？
- 人にうまく相談する事（コミュニケーション）が苦手？



対応

- ⇒具体的に“こうすれば良い”を提案（ex.お小遣いやお年玉の使い道／正当な方法）。
- ⇒上記を一緒に解決する・考える事で、相談して良かった経験を重ねる。

時に、陥りやすい悪循環・・・

×

とにかく怒る

問い詰める

情に訴える（「悲しいよ…」）



子どもの立場からすると、
どうしたらいいか分からず、困惑し、
同じ状況が続く・隠すようになる。



<氷山モデルで考えてみましょう>

それ以外
にも…

ゲームやネットの時間が守れなくて…

学校から帰ってまず宿題をやって欲しいのに…

ゲームのお金が欲しくて…

考えられる理由

- 宿題の量や内容に無理はないか？
- **リアル**の生活で達成感・充実感を得られてる？
 - 学校生活の状況は？分からない事・困る事が、ある？
(学習面・生活面・対人関係・集団生活でのストレス
(ex.感覚面))
 - 日常生活で不安・安心は？
 - ex.学習面
 - ・理解の状況
 - ・興味関心・モチベーションによる差
 - ・学び方による差 (ex.具体性・抽象度の比重)

対応

- ⇒状況を把握し、適宜先生と相談。
- ⇒分かる生活を拡充。困りを大人が解決し、安心を保障。

まとめ

- ゲームやネットははまるように作られているものです。大人が知識を身に着け、**上手に付き合えるよう演出する事が大事**です。
- ゲームやネットとの付き合い方が気になる時には、“なぜそうなるのか”**子どもの立場で背景を考えてみましょう(冰山モデル)**。実はゲームやネットへの対応以外に優先して考える事があるかもしれません。
- 子どもにとって、“**分かる・心地良い**”生活や**人間関係**を持つ事、ゲーム・ネットの他にも**楽しい事がある**事を体験していく事が、上手な付き合い方にもつながります。