

中学生のお子さんを持ちの保護者へ

日常生活の中でネットゲームへの依存を予防するための対策として久里浜医療センターでは以下の5点を挙げています。

- (1)ゲーム・スマホの使用開始を遅らせる
- (2)ゲーム・スマホの使用時間を少なくさせる
- (3)ゲーム・スマホを全く使用しない時間を作る
- (4)家族のスマホ使用も減らす
- (5)リアルな生活を豊かにする

このうち、(1)はお子さんがすでに使い始めている場合はネット依存予防の対策としては採用できません。

(3)はお子さんとお話し合っただルールを作るなどすることで実施できます。ルールの作り方についてのプリントも用意していますのでダウンロードしてご確認ください。

まずは簡易ゲーム診断から

中学生のお子さんの場合、おうちの人と一緒に遊ぶということをおまひしないお子さんもいらっしゃるでしょう。

まずは3分でできるゲーマー診断のプリントを印刷して、「ゲーマータイプの診断をしてみない？」とプリントを使ってタイプ診断を行うなどして、当サイトに興味を持たせてみるのはいかがでしょうか。

3分でできる
ゲーマータイプ診断

ゲーマータイプ診断

ゲームを紹介

興味をもったらサイトで診断

プリントに印刷したゲーマー診断に興味をもったら、当サイトのURLを教えるなどして、本格的なバトルテストに挑戦してもらうのはどうでしょうか。バトルテスト実施後にゲーマータイプがわかればそれに合わせたおすすめゲームを知ることができるのでこの後に行うカードゲームに誘いやすくなります。

カードを印刷して渡してみる

カードゲームというとババ抜き、神経衰弱、大富豪、それからUNOなどの代表的なゲームを連想する人も少なくありません。それらのゲームをすでに何度も遊んでいて飽きてしまっている子はカードゲームに面白いイメージをもっていないかもしれません。

当サイトで紹介しているカードゲームを印刷して、カードを見せる、ルールのプリントを見せるなどして友達同士で遊ぶことをうながしてみるのはどうでしょうか。

また、当サイトで紹介しているカードゲームは「自由にアレンジできる」のが一般のカードゲームと違うところです。

ただカードを紹介するだけでなく「このゲームは変えたい部分があれば自由に換えられるんだよ」と説明するのもよいでしょう。