

# 小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)はお子さんと話し合って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。

## まずはゲーム診断から

小学生であれば、まだうちの人と一緒に遊ぶということにもそれほど抵抗のない関係である事も多いでしょう。

お子さんがデジタルゲームに時間を使っているようであれば「ゲーム診断をしてみない？」とデジタルゲームと関連づいた話題で誘うなどして、当サイトに興味を持たせてみるのはいかがでしょうか。

ゲーマー  
タイプ診断

おすすめ  
のゲーム

一緒に  
遊ぶ

## カードを印刷して遊びにさそう

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を同じゲームで遊ぼうとさそうのは難しいかもしれません。

また、家庭内で遊ぶ場合、2人～3人で遊ぶことになるためゲームによってはあまり面白さを感じられないものもあるかと思います。

当サイトには2人から楽しめるゲームをたくさん用意しています。「おもしろいカードゲームみつけたんだけど」と話をして、印刷したカードをみながら一緒にあそんでみるのはどうでしょうか。

## 興味をもったら「アレンジ」

遊んでみて興味をもったら、ぜひ「アレンジ」のページの例を見て、一緒にゲームをアレンジしてみてください。デジタルゲームと違ってカードを使ったゲームは遊ぶメンバーで自由にルールを調整することができます。

ゲームを遊んだり、自分でアレンジして作ってみたりすることで、ゲーム・スマホの使用時間を減らすことができ、結果的にゲーム依存の予防につながります。