

## イラッとしたときに①

### 家族全員の スマホ時間は？

みんなスマホを使わない時間をつくりましょう

## イラッとしたときに②

「ゲームやめなさい」  
より「このゲームしよう」

家族で一緒にカードゲームを楽しむことで  
ネット・ゲーム時間をへらしてみましよう

## イラッとしたときに③

### 本当の目的は なに？

「ゲームをさせない」ことで  
達成しようとしているか考えてみましょう

## イラッとしたときに④

### 本当の理由は なに？

子どものゲーム時間が長い本当の理由は  
为什么呢？

## イラッとしたときに⑤

### 楽しんでいる？ 逃避している？

生活の中のストレスを忘れるためにゲームを  
している場合もあります。

## イラッとしたときに⑥

### ストレスの原因を 解決しよう

スマホやゲームを制限してもストレスの  
原因が解消されなければ問題は解決しません

## イラッとしたときに⑦

### 課金しない ＝安心？

ゲームによっては課金しないことで膨大な時間を使  
うことになるゲームもあります。

## イラッとしたときに⑧

### ゲームのどこに ハマってる？

その面白さを日常の活動で  
代替できないかを考えてみましょう。

## イラッとしたときに⑨

### ゲームの面白さを 聞いてみる

ゲームの否定から入るのではなく、  
ゲームの何が面白いかに聞いてみましょう

## イラッとしたときに⑩

### 親の背中を 見ている

親がゲームを無制限に行っているようなことはありませんか？  
まずは親が手本をみせましょう。