

ネット、ゲーム、スマホがやめられない... (ネット依存? スマホ中毒?) をいっしょに考えるページ

ねんねんズ



いっしょに
考えよう

アルハ

このシートを見てくれて、ありがとうございます。

オンラインゲームをやり続けてしまう。Youtube の動画をずっと見てる。

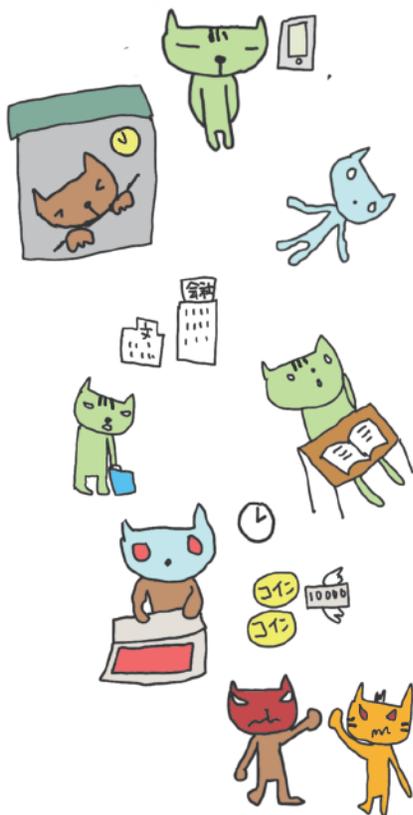
SNS* が気になってスマホが手ばなせない。

なんとかしたい、しなきゃってどこかで思ってる。なんかいろいろしんどい...。

そんなときのヒントをいっしょに考えるページです。

出演：ねんねんズ ナビゲーター：アルハ *SNS: ソーシャルネットワーキングサービス LINE,instagram など

やめられへんねん



つついゲームをやりすぎてしまったり、動画にはまって夜ふかししたり、という経験は多くの人にあると思います。

「つついやりすぎ」と「はまりすぎてほんまヤバイ」の境界は??
例えばこんなことがあったらヤバイかも。

- ・昼夜逆転、朝起きられない、学校やバイトや仕事に行けない、遅刻や欠席...
- ・授業に集中できない、頭がぼーとする、成績がさがった
- ・ネットのことで、家族やまわりの人との関係が悪くなる、ケンカになる
- ・内緒で課金して自分ではらえないお金になってる...etc

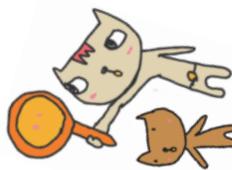
なんでそんなにはまるの?

みんなやっているし、スマホ身近だし、ゲームはおもしろい。ゲーム開発者、会社が、ゲームが売れるように、はまるように、課金されるようにと、本気で面白いゲームを作っています。チーム戦だと途中でぬけられないし。動画も、世界中の youtuber やいろんな人が、再生回数を競って日々アップしてます。面白くないわけがない。

SNS やブログ。気になるのは自然なこと。だけど...

ヤバイまでいくときは、なにか、しんどい... をかかえているときかも。

何か
おきてるか
みてみよー



そりゃ
しんどい
よー



ネットの世界

リアルな世界



宝物

いじめ
ないし...

ネットしてるときが
おちつく

つよがり

学校がしんどい

人間かんけい
しんどい

何をしたらいいか
わからん
さびしい

休むつもりない...
朝起きたらいけど...



