

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。

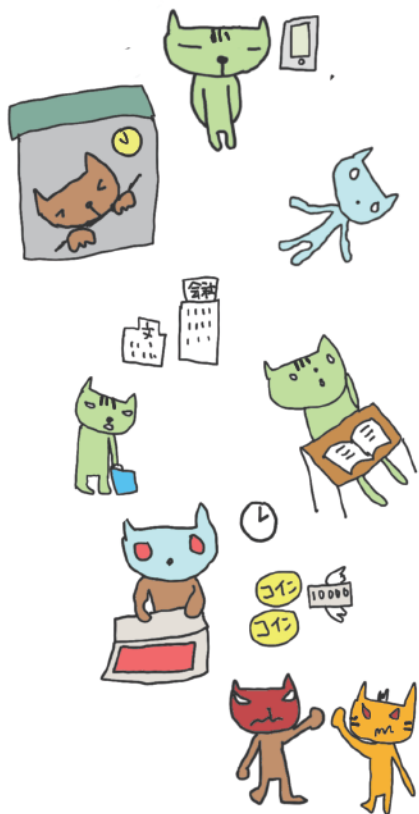
SNS* が気になってスマホが手ばなせない。

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



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...
朝起きたらいけと...



げんじつ

現実のしんどさがちょっとマシになったり、ちょっと元気になったり、安心やスキがふえるには？ ...

ひとつの正解の方法があるわけではなくて、人によっていろいろ。ちがいます。

いっしょに考えてくれる人、サポーターがいるといいと思います。

こんなことやってみました役立ちました...の例

進学
単位
卒業
進級
単位
しゅみ
じゅく
バイト
1日1回家の外に出てみる
12時までにはふとんから出る
ご飯はいっしょに食べる
家族もいっしょにできるゲームを考える
ネットからはなれる時間をつくる
だれかと遊ぶ
出かける約束をしてみる
ストレッチする
夜中はスマホをあずける
電源OFF
パソコンをリビングへ

環境を整えるサポーター...

何度でも4ヶ月シ

こねたら

現実のスキは世界で何?

ネットの世界が必要な理由を...考える

まわりの大人の方 ご家族へのお願い

背景の、現実のしんどさを想像して、それがへるよう考えたり、いっしょに作戦を立てます。スマホやゲームを取り上げたり、回線を切ることは、本人にとって一番大切にしているものを一方的に断ち切ることになります。その結果、本人はもっと追い詰められることになります。ネットの世界が唯一、安心できる時間だったり、社会とつながれる場のこともあります。現実世界に、安心や居場所、本人にとっての大切な何かがあることが、ネットからはなれるために必要なことです。

例えばこんなことから ...

- ・ ネット（ゲーム）のことにしない会話を大切に
- ・ 本人のできていることに目を向ける（ご飯を食べた、部屋から一度でてきた、遅刻しても学校に行ったなど）
- ・ ネットやゲームの話題は、禁止、叱るではなく、例えば本人がハマっているゲームの内容を教えてもらう（→本人の世界に近づいてみる）
- ・ 小さな達成できそうな目標を本人が決める できたらほめる



とりいられそうなことから試してみてください。現実には、本人のネットのことで、ご家族も頭がいっぱいになることもあります。心配しているからこそ...。ネットの使い方について、家族間の足並みをそろえて一貫した対応をとることが大切ですが、なかなか難しいこともあるかもしれません。（専門機関は少ないですが...）相談機関を利用して、現状や気持ちを整理したり、ちがう視点やヒントをえるのもひとつの方法です。第三者のかかわりから、糸口が見つかることもあります。ひとりの時間をとったり、気分転換をしたり、ご家族自身がちょっとほっとできるように。ご家族も応援団が見つけられるといいと思います。