



いたびっ  
**板櫃** <校訓>  
真理の探究  
自主躍進



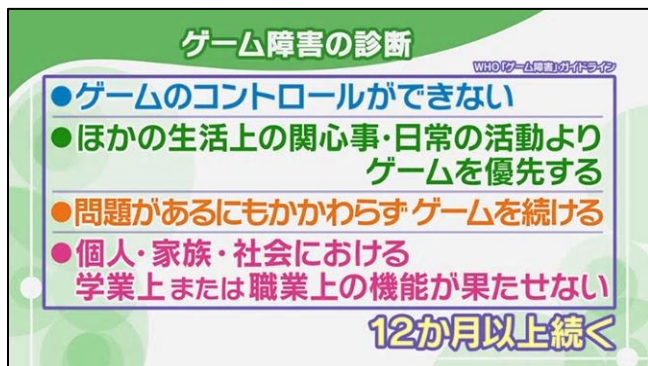
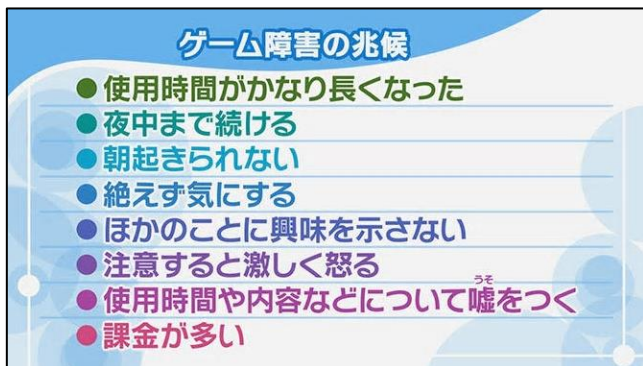
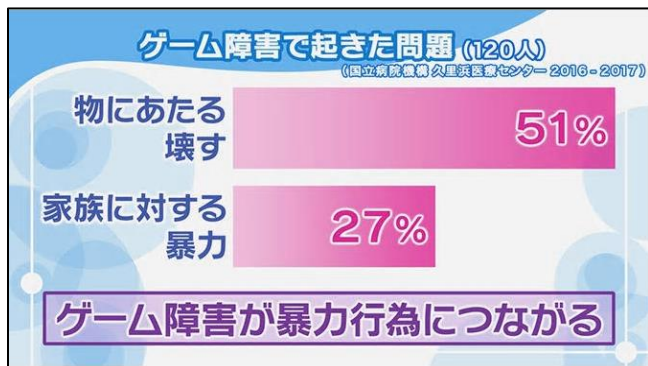
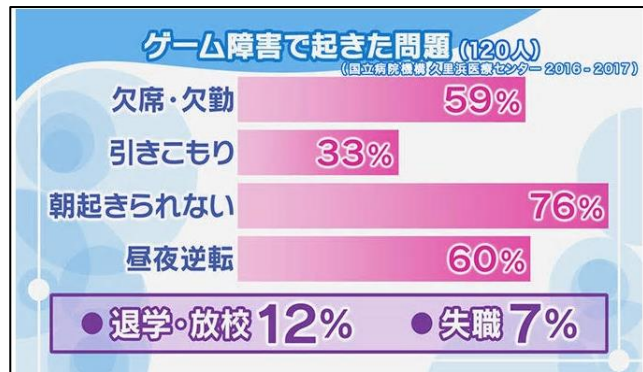
令和5年7月6日(木)発行  
校長 栗原博巳  
北九州市小倉北区白萩町8番1号  
HP: [www.kita9.ed.jp/itabitsu-j/](http://www.kita9.ed.jp/itabitsu-j/)

<学校教育目標>  
自立・共生～自立心にあふれ、他を思いやる心をもった生徒の育成～  
<目指す生徒像>  
① 「時を守り、場を清め、礼を正す」生徒(凡事徹底)  
② 自ら考え、正しく判断し、進んで学習や諸活動に取り組む生徒(自立)  
③ 思いやりの心を持ち、協力し合って集団生活の向上に努める生徒(共生)  
④ 与えられた仕事に対し、役割を果たすことのできる生徒(責任)

## スマホを正しく使おう！②～ゲーム脳～

先日、別の要件で来校された保護者の方とお話をする機会がありました。内容は、スマホに関するご相談でした。「校長先生、子どもがゲームやYouTubeばかりして困っています。時間は家族で決めているのですが、私たちの帰りが遅いので、その間にこっそりやっているようです。『やめなさい』と言えば、すぐやめるのでまだまだ素直な面もありますが、このまま成長していくと、親が乗り越えられないか心配です」このような内容でした。

同じようなお話を毎年勤務した学校で何件か聞いています。私たちが子どものころは、今のようなくオリティの高いゲームはありませんでしたし、基本的には外で遊んでいました。「ゲーム依存症」については学校通信第43号でも書きましたが、今回は「ゲーム脳」について触れてみたいと思います。ぜひ、親子での会話の材料にしていだければと思います。



●依存度チェックシート  
近年、ICTの急速な進化にともない、子どもたちにもパソコンやスマートフォンがより身近なものとなり、生活に浸透しています。  
立川市では、令和2年度に小学校4年生から中学校3年生までのご家庭を対象にスマートフォンを含む携帯電話の利用について調査を行い、全体の87%の子どもたちがスマートフォンや携帯電話を所持しているという回答がありました。  
パソコンやスマートフォンは、生活を便利にするものですが、その反面、重度の依存やインターネットを媒介としたトラブルに巻き込まれる危険性も持っています。  
これを受けて市では、GIGAスクール構想で配備されたタブレットPCの使い方と合わせてインターネットの利用方法や注意事項を指導を行っています。

●依存度チェックシート  
市では、ご家庭でもお子様の依存度を確認できる依存度チェックシートを作成しました。こちらをご活用いただき、スマートフォン等の使い方について、ご家庭で話し合いの機会を設けてください。

\*インターネット依存度チェックシート (PDF: 168KB)  
\*携帯電話やスマートフォン依存度チェックシート (PDF: 162KB)  
\*ゲーム依存度チェックシート (PDF: 174KB) ※東京都立川市教育委員会 HP より抜粋



## ゲーム依存度チェックシート

医療をすすめるものではありません。自分の行動を振り返ったり、ご家族で話し合ったりする際の参考にいただければと思います。

いつもある	よくある	ときどきある	まれにある	全くない
5	4	3	2	1

□にチェックを入れてください。1つの質問に、2つ以上チェックをしないでください。

- 気がつくと、思っていたより、長い時間ゲームをしていることがありますか。  
いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  全くない
- ゲームをする時間を増やすために、家のお手伝いなどをおろそかにすることがありますか。  
いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  全くない
- 家族や友達と過ごすよりも、ゲームをするを選ぶことがありますか。  
いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  全くない
- ゲームで新しい仲間を作ることがありますか。  
いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  全くない
- 家族や友達などの周りの人から「ゲームをしている時間が長い」というような文句を、言われたことがありますか。  
いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  全くない
- ゲームをしている時間が長くて、宿題ができなかったり、学校の勉強に集中できなかったり、影響が出ることがありますか。  
いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  全くない
- まず先に、電子メールやLINEなどをチェックし、他にやらなければならないことを後でやるということがありますか。  
いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  全くない
- ゲームをしたことで、宿題が進まなかったり、成績が落ちたりしたことがありますか。  
いつもある  よくある  ときどきある  まれにある  全くない
- 家族や先生に、ゲームで何をしているのかを聞かれたときに、隠そうとすることがありますか。