

# 薬物乱用防止教室

令和5年12月12日(火)5・6時間目

南小国中学校体育館にて

12月12日(火)の5・6時間目、5、6年生を対象に南小国中学校にて行いました。向陽台病院の臨床心理士2名をおよびして「やさしい依存症入門」と題してお話をいただきました。「依存症」について薬物・ゲーム、スマホ等依存や自分でできる対策等を聞く事ができました。その中でも、ゲーム、スマホ等のお話の内容をお知らせいたします。



## 4つリスク

- ① お金 (課金・投げ銭)
- ② 出会い系
- ③ 個人情報 (個人情報の特定・誹謗中傷・デジタルタトゥー)
- ④ 依存 (日常生活に支障がある)

## 自分でできる対策

- ① お金... 金額を決めて使う
- ② 出会い系... 自分や友達の写真は載せない、送らない  
なりすましの可能性有 ・優しい人ほど注意する
- ③ 個人情報... 自宅のドアに貼れるものがネットに投稿できる限界 ・友達の写真は、勝手に投稿しない
- ④ 依存... 食事中はスマホやゲームをしない ・10時までには寝る

## 大人ができる対策

- ① フィルタリング... 安心フィルター、グーグルファミリーリンク
- ② 家庭のルールを守る... 使用端末、ゲーム・課金・使用場所・使用時間・終わり方・通信相手・端末の管理・SNS の使用確認・ルール違反の時・閲覧可能サイトの確認

せつ 節ゲーム(使用時間を少なく)をやってみましょう!

