

どのくらいのリスクがあるかを考えてみよう【使いすぎ編】

自分がネットやSNSをよく使っている場面を1つ選んで、○をつけてみよう

- ① 好きな人のSNSが更新されたとき
- ② 勉強のやる気が出ないとき
- ③ 誰からも注意されないとき
- ④ ともだちに誘われたとき
- ⑤ 長時間ひまなとき

使いはじめたとき、どのくらいのリスクがあるかを考えてみよう

①



好きなインフルエンサーのめったにないライブ配信の通知があったとき

②



勉強のやる気が出ないのでショート動画を見ようとしているとき

③



家庭でのスマホのルールがなく誰からも注意されないとき

④



ともだちと一緒にはじめたオンラインゲームで土日に進めようと誘われたとき

⑤



休みの日にやることがないのでダラダラと動画を見ようとしているとき

リスク小

【簡単にやめられる】

リスク中

【なんとかやめられる】

リスク大

【全くやめられない】

- ☑️ ポイント1 対人的な要因によるやめにくさ
- ☑️ ポイント2 心理的な要因によるやめにくさ
- ☑️ ポイント3 環境的な要因によるやめにくさ

ネットやSNSと上手につきあうための9つの工夫の中で、やってみたいことに☑️してみよう

【対人的な要因】

- 「どこまでやるか」を表明する
- アプリの通知制限の利用
- 不快にさせない断り方を
用意しておく

【心理的な要因】

- 小さい楽しいものをはさむ
- やることのリスト化
- ご褒美の大小を使い分ける

【環境的な要因】

- 終わるための合図を決めておく
- 時計を近くにスマホを遠くに
- あえて使いにくくする