どのくらいのリスク（危険度）があるかを考えてみよう【使いすぎ編】

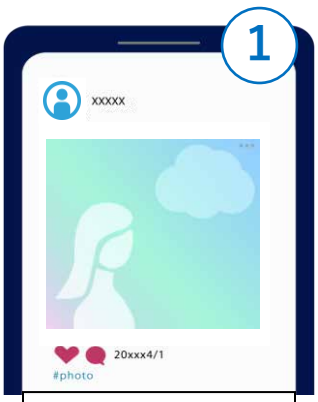
スタンダード編

自分が一番やってしまいそうなことを１つ選んで、〇をつけてみよう

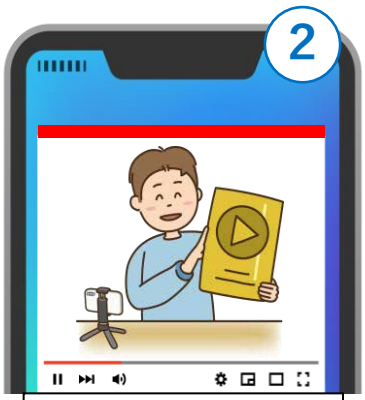
① 好きな人のSNS　　② お気に入りの動画

③ おもしろショート動画　　④ ネットゲーム

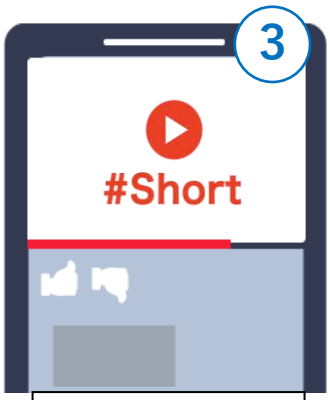
使いはじめたとき、どのくらいのリスクがあるかを考えてみよう



仲よしグループの
SNSを見はじめたとき



好きなYouTuberの
「緊急ご報告-前半-」
動画を見はじめたとき



SNSでおすすめされた
「ショート動画」を
見はじめたとき

普段利用している
ゲームのボーナス特典
がはじまったとき

リスク小	リスク中	リスク大
［簡単にやめられる］	［なんとかやめられる］	［どうしてもやめられない］

- ポイント１　内容によるやめにくさ
- ポイント２　対人関係（誘われる相手）によるやめにくさ
- ポイント３　サービスの機能によるやめにくさ

ネットやSNSをやめたいとき、あなたはどのように工夫するだろう？

考えてみよう

□ 終わりたい時間の10分前の合図

□ 周りの人や時間制限機能に頼る

□ 小さい楽しいことを用意しておく

©2024 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.