

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】

自分が一番やってしまいそうなことを1つ選んで、○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



①

仲よしグループのSNSを見はじめたとき



②

好きなYouTuberの「緊急ご報告-前半-」動画を見はじめたとき



③

SNSでおすすめされた「ショート動画」を見はじめたとき



④

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



- ✔ 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