



広田小学校だより

はまなす

校訓 「希望に起ち 充實に活き 感謝に眠る」

陸前高田市立広田小学校
校報 第7号
2026年5月29日

文責 吉田和浩

子どもとのゲームのルールはどうやって決める？

広田小学校では、ゲームの年齢制限（レーティング）を守るよう子どもたちに指導するとともに、保護者の皆様にも呼びかけを行い、ご家庭と連携して取り組んでいます。子どもたちの日記や日常の会話からは、「●●（年齢制限を超えるバトルゲーム）はやめました。」「●●は家で禁止になりました。だから、やっていません。」といった声が聞かれ、保護者の皆様の働きかけによって、子どもたちのゲームとの向き合い方がより望ましいものになってきている様子が窺えます。日頃からのご理解とご協力に心より感謝申し上げます。

さて、今後さらによりよいゲーム使用について、子どもたちとどのようにしてゲームのルールを決めていけばよいのでしょうか？考えてみたいと思います。

子どもにとってゲームはとても楽しく、時間を忘れて熱中するケースも少なくありません。保護者にとっては学力が低下するのではないかと心配も生じます。しかし、現代の小中学生の9割以上が日常的にゲームを楽しんでおり、無理にやめさせるのは現実的ではありません。そのため、子どもがゲームをする際のルールを作る必要があります。

文部科学省の行っている全国学力・学習状況調査の結果によると、1日に1時間以上ゲームをする小学生はおよそ76%、同じく中学生は71%となっています。まったくゲームをしない小学生は7.6%で、2時間以上ゲームをする小学生はおよそ半数を占めており、およそ17%は1日に4時間以上もゲームをしているとのことです。中学生になると1日に1時間以上ゲームをする子どもはやや減少しますが、（そのぶんSNSの時間が増える傾向にあります）2時間以上ゲームをする子どもは半数を占めており小学生と変わりません。このような状況の中、子どものゲーム使用についてルール作りが必要な理由は以下の通りです。

- 1 学習がおろそかになる。
- 2 生活リズムが乱れる。
- 3 ゲーム依存症に陥る恐れがある。



子どものゲームにルール作りが必要な理由 ①勉強がおろそかになる

子どもがゲームをする時間が長くなるにつれて、勉強に悪影響をおよぼすことが統計からも明らかになっています。全国学力・学習状況調査から、選択肢ごとの教科の平均正答率は表からも

1日にゲームをする時間	国語の正答率	算数の正答率	理科の正答率
まったくしない	75.5%	72.5%	72.6%
1時間未満	73.6%	70.9%	70.8%
1時間～2時間	69.1%	64.4%	66.5%
2時間～3時間	64.6%	62.1%	62.2%
3時間～4時間	60.5%	58.1%	58.3%
4時間以上	54.6%	52.8%	52.8%

明らかなように、1日にゲームをする時間が長い子どもほど、すべての教科において正答率が下がると分かりました。特に小学生の理科に関してはゲームをまったくしない子どもと4時間以上ゲームをする子どもとの間に20%近い正答率の差が、中学生の数学では20%以上の差が生じています。

単純にゲームをする時間が長くなれば家庭学習に取り組む時間が減るため、学習がおろそかになると考えられます。そのため、子どものゲームにルールを設ける必要があります。

子どものゲームにルール作りが必要な理由 ②生活リズムが乱れる

子どもがゲームをする時間が長くなると、生活リズムを乱す可能性が高くなります。特に1日に4時間以上もゲームをする子どもの場合、その他の活動に割く時間を減らす必要があることは明らかでしょう。例えば、寝る間も惜しんでゲームをしていると朝起きるのがつらくなり、日中に眠くなり学習に支障が生じやすくなります。また、夜遅くまでゲームをしていると脳が興奮状態になり、睡眠の質が低下するため心や体の成長にも悪影響をおよぼす可能性があります。心身の健全な成長のためにも、子どものゲーム使用にルール作りが必要だと分かります。

子どものゲームにルール作りが必要な理由 ③ゲーム依存症に陥る恐れがある

ゲームは子どもにとって楽しい時間で、上手に利用すればストレスを発散したり、新たな知識を得たりできる有益なアイテムです。しかし、あまりにもゲームに熱中しすぎると、ゲーム依存症に陥る可能性があります。ゲーム依存症対策関係者連絡会議によると、日本におけるネットゲーム依存の割合は男性で3%・女性で1%で、少なくとも100万人以上が罹患している計算です。海外では長時間のゲームでエコノミークラス症候群を発症して死亡した例も報告されており、軽視できない病気となりつつあります。エコノミークラス症候群は極端な例ですが、小学生や中学生がゲーム依存症を発症すると次のような症状が起こりやすくなります。

- ・ 生活リズムの乱れによる寝坊や遅刻、不登校や引きこもり。
- ・ イライラや気分の落ち込み。
- ・ 食欲不振や頭痛。
- ・ ゲーム以外のことに関する興味の消失。



2018年、WHO（世界保健機関）が「ゲーム行動の持続的または繰り返しのパターンで、生活に重大な支障をきたす状態」を「ゲーム依存症（ゲーム障害）」と定義し、その状態を病気として認めました。子どもがゲーム依存症に陥らないためにも、適切なルールを作ることが大切だと分かります。

子どものゲーム使用にルールを設ける際の5つのポイント

ゲームにルールを設ける際には、以下5つのポイントを押さえておくことが大切です。

- ①ルールを子どもに考えさせる。
- ②親の希望(考え方)も伝える。
- ③ゲームをする場所を決める。
- ④ルールに柔軟性を持たせる。
- ⑤ペナルティを設けておく。



ゲーム使用にルールを設ける際のポイント ①ルールを子どもに考えさせる

ゲームにルールを設ける際には、子どもに考えさせるのがポイントです。親が「こうなさい」と押し付けても、怒られるから言うことを聞くというだけで、自発的にルールを守る意識が芽生えません。自分で「こうする」と決めた方がルールを守りやすい傾向にあります。自分で決めた事は決められたことよりも守ろうとする意識が高まります。はじめから親が口をはさまずに、まずは子どもに考えさせ、任せるようにしてください。

ゲーム使用にルールを設ける際のポイント ②親の希望(考え方)も伝える

子どもがルールを考えて提案してきたら、親の希望(考え方)も伝えてすり合わせを行うことが必要です。子どもが自分で決めるといっても、「1日に4時間ゲームをしていい」ルールでは学力の低下や体調への悪影響は免れません。ただし、頭ごなしに「こうなさい」と言うのではなく、理由を添えて丁寧に説明するのがポイントです。例えば長時間ゲームをすると目や姿勢が悪くなったり、宿題が終わらなくなったりするといったデメリットを伝えると良いと思います。(1度で無理でも粘り強く繰り返しましょう)また、「こうなさい」ではなく「こうした方がいいよ」と提案するようにすると良いかと思います。

ゲーム使用にルールを設ける際のポイント ③ゲームする場所を決める

子どものゲーム依存症のリスクを下げるためには、ゲームをしていい場所を決めるのも大切です。特にスマホゲームはどこでもできるため、どうしてもゲームに熱中してしまいがちです。そのため、「ゲームは必ずリビングです」「スマホゲームは親がいるところでやる」などのルールを決めおきましょう。あらかじめゲーム機のケーブルをリビングのテレビにつなぐなど、環境を整えておく方法もあります。「〇時を過ぎたら、スマホやゲームはリビングにおいてある『スマホ・ゲームボックス(自作の箱で可)』に入れるなどのルールはとても有効です。

ゲーム使用にルールを設ける際のポイント ④柔軟性を持たせる

ゲームにルールを設ける際に、はじめに決めることの1つが時間です。しかし、ゲームのジャンルによってすぐに切り上げられるタイプもあれば、時間が掛かるものもあります。そのため、「RPGゲームは原則1時間だけど、セーブポイントまではOK」などとルールを決めておくといいでしょう。また、平日にちゃんと宿題を終わらせていれば、週末は2時間までOKと柔軟性を持たせるのもおすすめです。

ゲーム使用にルールを設ける際のポイント ⑤ペナルティを設けておく

子どもと一緒にゲームのルール作りを行うのであれば、ペナルティも設けておく必要があります。

す。ペナルティが無いとルールを破っても「悪いことをした、約束を守れなかった」との意識が芽生えません。ただし、ペナルティに関しても親が押し付けるのではなく、子どもと一緒に考えるのがポイントです。「約束を破ったら3日間ゲームを禁止にする」など、子どもと話し合っただけで現実的なペナルティを設けるようにしましょう。

子どもにゲームのルールを守らせる5つのコツ

子どもにゲームのルールを守らせるためには、以下の3点を意識したいものです。

- ①ルールを守れたらほめる。
- ②ゲーム以外の楽しみを提供する。
- ③親が率先垂範する。

子どもにゲームのルールを守らせるコツ ①ルールを守れたらほめる

子どもが親と一緒に作ったルールを守れたら、ほめることを忘れないようにしましょう。そもそも、ゲームは子どもの関心を引き付けて離さないように作られています。そのため、ゲームの魅力に抗って子どもがルールを守るのは、実は大変なエネルギーが必要なものです。ルールは守るのが当然ですが、守れたらしっかりとほめてあげてください。

子どもにゲームのルールを守らせるコツ ②ゲーム以外の楽しみを提供する

「子どもがゲームばかりして困っている」と言う保護者さんのなかには「ゲームをやめなさい」としか言わない方がいます。子どもがゲームに夢中になっているのであれば、その他に楽しめるアイテムを用意してみてもいいかもしれません。例えばカードゲームやボードゲームなど、親も一緒に楽しめて頭を使うアイテムは多くあります。キャンプや釣りなど、ゲームよりも面白いアウトドアがあることを教えてあげるのもいいでしょう。

子どもにゲームのルールを守らせるコツ ③親が率先垂範する

昔から「親の背を見て子は育つ」とか「子は親を映す鏡」と言われます。子どもにゲームのルールを守らせるのであれば、親も自分で決めたことを子どもの前で実践したいものです。子どもにはゲームの時間制限をするのに親が夜遅くまでゲームをしたりスマホを見たりしていたら、子どもは不公平に感じるでしょう。子どもの考え方や行動について疑問を感じる点があれば、自分のことも振り返ってみる必要があるかもしれません。

最後に……

ゲーム使用や学習はもちろんのこと、子どもたちについて「どうしたらいいか……」とか「困ったな……。」といった疑問や悩みは子育てをしていれば誰でもあります。そんな時は、子どもについて気軽に相談できるといいですね。学校ではいつでもウェルカムです。校長、担任、カウンセラー……いずれの職員も対応いたします。遠慮することなく学校へおいで下さい。参観日以外にも授業の様子を見にいらしてください。これもウェルカムです。