



ゲーム(インターネット)について

ゲームは好きですか?
もしかしたらやめられなくて困っているかも知れません。
ゲームのことを考えてみましょう。



こんなことはないですか



- ・しないといけないことがあるのに、ゲームを優先してしまう。
- ・終わろうと思った時間を守ることができない。
- ・ゲームのせいで睡眠不足☹
- ・ゲームをしないとイライラしたり、強く気になってしまう。

どうしてゲームをしてしまうの!?

だれにも何かをやりとげたい気持ちがあります。
できると大きな喜びを感じます。
ゲームなどは、人がどんどんゲームをしたくなる
ようにつられています。

ぬけ出すことはできるの?

ゲームとうまく付き合う方法だってありますよ。
例えば、「ゲーム以外にすること」リストを作っておく、
家族の人にも協力してもらうなどもいいかもしれないですね。
どんな時にゲームが気になるのか…
そんなことも考えると、ぬけ出すためのヒントが見つかりそうです。

話しにきてくださいね。

ゲームとうまくつきあえている人がいたら、教えてください。
みんなで考えられるといいですね。 待っています。

