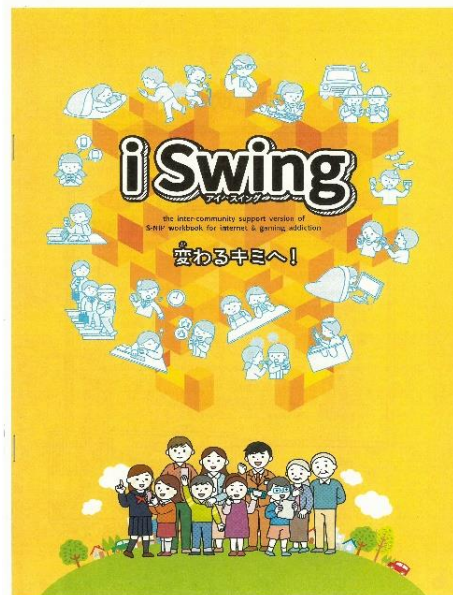


# i Swing 変わるキミへ！



## はじめに

この冊子は、ネットやゲームの魅力を理解した上で、どのような使い方をすればあなたの生活が豊かになるのか、考えていくために書かれたものです。

今の社会は、インターネットで多くの人と情報をやりとりすることが欠かせなくなっています。おそらくこの冊子を手にしたあなたも、ネットやゲームのおかげで、日々の生活に楽しさを見出したり、たくさんの人とつながる喜びを感じたりしていると思います。人によっては、大切なストレス発散の機会として生活を支えてもらっているかもしれません。

私たちの暮らしに、さまざまな“彩り”をもたらしてくれるのが、あなたのハマっているネット・ゲームなのです。

ただし、そのようなネット・ゲームも、使い方によっては「依存症」としての悪い面が出てきてしまいます。本来は生活を豊かにするためのツールですが、使い方のバランスによって、あなたの生活や将来に問題が出てきてしまうのは、とても悲しいことかもしれません。

この冊子のワークに取り組むことで、自分のネット・ゲームの使い方を振り返り、より充実した生活を送っていくためのきっかけにできれば幸いです。