



学校だより

「至誠」

防府市立松崎小学校

第21号

令和3年9月14日

＜ゲームとのつきあい方を考えさせていますか？＞

保護者のみなさんは、子どもの「ゲームとのつきあい方」についてどのように考えていますか？

「まったくさせていない」という家庭は、今ではそう多くはないと思いますし、一方で、昼夜逆転して、心身に障害が発生するまでのめり込むことを臨んでいる方はいないと思います。

松崎小でも昨年度あたりから、「ゲームをやめることができない。」「親がゲームをやめるように言うと、逆ギレして暴言をはく。」…など、ゲーム依存とも言える状況に保護者の方が悩まれるケースが出始めています。

日本初の「インターネット依存専門外来」を開設した、神奈川県にある久里浜医療センター院長の樋口進さんへのインタビュー記事を読みました。

※樋口院長さんは、「スマホ・タブレット」とされていますが、「ゲーム機」も同様に考えていただいてもよいと思います。

「ゲーム依存を未然に防ぐためにも、子どもがスマホを使い始める段階で、付き合い方を親子で話し合い、守るべきルールを決めておく」とよい。以下のようなポイントを参考に、最低限、使う時間と、使ってはいけない状況（食事、入浴など）は明確にし、守れなかったときにどうするかまで、本人が納得したうえで決めておきたい。」と、樋口院長はおっしゃっています。

【ゲーム依存を防ぐルール作りのポイント】

◆「機器は親が貸し与える」

スマホやタブレットなどの機器は親が貸し出すという形を明確にし、一定の条件に従わない場合には返してもらう。パスワードも親が管理する。

◆「ゲーム時間・場所を決める」

スマホのタイマーやロック機能を利用するのも一法。ただし、子ども自身が「なぜタイマーやロックが必要か」を理解しておくことが大切。なるべく家族の目の届くところでやるように場所も決めるほうがよい。

◆「スマホを使ってはいけない状況を決めておく」

食事中は使わない、風呂場には持っていかない、学校には持っていかないなど。塾や習い事など、あえてゲームをできない時間を本人が納得する形で作るのもよい。

◆「お金の使い方を決める」

ゲーム、アプリのダウンロードや課金の限度額を決めておく。

◆「ルールは書面に残し、守れなかったときの約束を決めておく」

守れなかったらどうするかを決めておかないと、簡単に破れるルールとなって意味がなくなってしまふ。一つひとつを子どもと一緒に確認しながら書き、家族全員で同じルールを守ることが望ましい。

「個人差はあると思いますが、一般的に、子どもにスマホを持たせる年齢が早いほど依存のリスクは高くなると思うので、持たせる年齢は遅ければ遅いほどいい。」と、樋口院長は言われています。

すでにゲームを始めていても、決して遅くはないと信じたいですが、子どもがゲームを始める段階で、しっかりと親が関わって、いっしょにルールを作ることが、未然防止のカギを握っているのです。

「久里浜医療センター」は、ネット依存・ゲーム依存で、どうしようもない状態になった子どもや若者の治療の場所として、日本中から「最後のよりどころ」とされている場所だと聞いています。依存症になってからでは、その治療は困難を極めると言われています。

◆さらにくわしく！「PC、スマホ使用ルール作りのポイント」（久里浜医療センターHP）

https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/case/tiar_case02.html ※右 QR コードからも

