

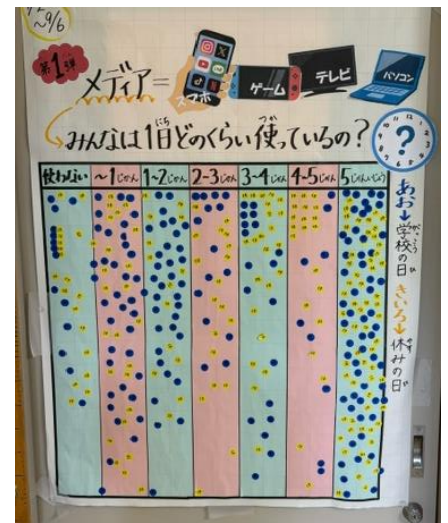
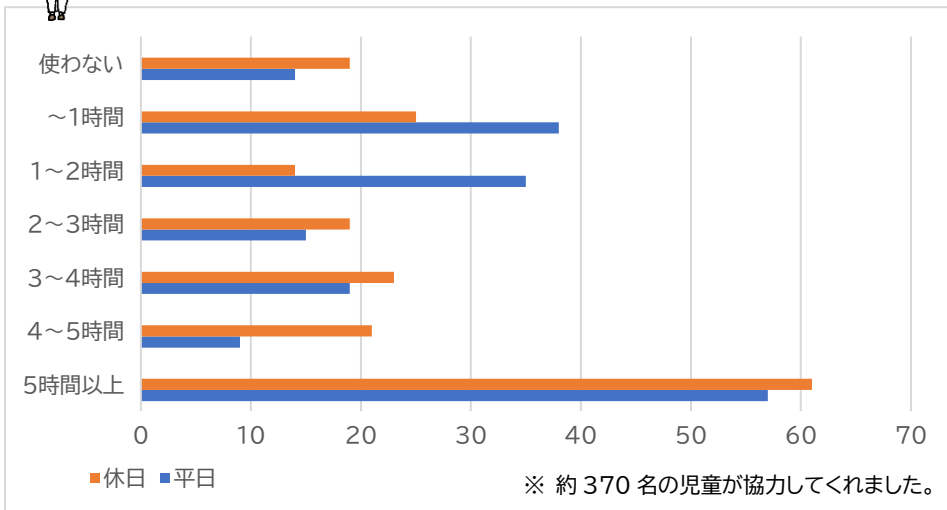


みんなでメディアの使い方を考える Week !

保健室前の掲示板で「みんなでメディアの使い方を考える Week」に取り組みました。私が研修を受けたときに言われた「大人がゲームを制限する前に、子どもがゲームにどのようなことを求めているのか、何に興味があるのかを知るべきだ。」という講師の先生の言葉が印象に残っています。子どもたちの実態やメディアに対する考え方を知ってもらうとともに、依存症の専門治療で有名な独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センターが推奨している対応方法を御紹介します。



1 みんなは一日、どのくらい使っているの？



平日・休日ともに5時間以上使用している児童が一番多かったです。次いで、平日は一時間程度、休日は3~4時間使用する児童が多かったです。今回は、全校児童にアンケートをとったわけではないので、学年の偏りがあります。シールを貼っている様子を見ると、高学年の児童が5時間以上に貼っていることが多かったです。「5時間なんて足りないよ。」といって、模造紙をはみ出して壁に貼っている高学年の児童が何人もいました。



2 おしえて！みんなのうちのルール！

1年生	2年生	3年生
- 画面から離れて見る - iPad は 18 時まで - ゲームは 20 時まで - ゲームを 1 時間やってから勉強をする 「やめて。」と言われた時にはやめる	- 日曜日、学校のことが終わったら OK - 休みの時だけ、たくさん見れる - スマホは 21 時まで - 使う前に何時から何時までと決めてから使う	「やめて。」と言われた時にはやめる - やることが終わってから、20 時まで - ゲームは 19 時まで - 使ってもいいか必ず聞いてから使う
4年生	5年生	6年生
- ネットを使った分だけ勉強をする - 使えるのは 18 時まで - 使う前に時間を決めてから使う - 宿題を終わらせてから使う	- LINE は 21 時半まで - 宿題や習い事が終わってから使う - メールなどをママにしっかり見せる 1 日 45 分 1 日 3 時間	- 午前 5 時から 21 時まで使える - 勉強が終わってから使う 30 分に 1 回目を休める - iPad は 1 回 30 分 - トイレに持ち込まない



それぞれの御家庭で、いろいろな使い方のルールがあることが分かりますね。一方で、家庭でのルールがなく、自由に使えるという子どもが多かったです。第2弾に協力してくれた140名のうち、ルールがある児童と答えた児童が55名、ルールがないと答えた児童が85名でした。

久里浜医療センター おすすめ！

ルールづくりのポイント



- ・ルールづくりは、**本人も含めて家族みんなで行う**。
- ・ルールを押し付けない。子どもの意向も聞きながら、**親と子どもの双方で納得できるルールづくり**をする。
- ・**なぜ**そのようなルールが必要なのかを考える。
- ・ルールが守れたら、しっかりと**褒める**。
- ・ルールは、子どもの様子を見ながら、より現実性のあるものに**適宜修正する**。
- ・**家族全員で**一定の時間、ゲームやスマホを触らない時間を作る。(ゲーム感覚で)
- ・家族間以外にも、**友達や学校単位でのルールづくり**を試みる。



栄南小は
**8時だよ！
ネットオフ**
に取り組んでいます



3 あなたにとって、ネットやゲームの良い点と悪い点はなんですか？

50名を超える児童に、良い点と悪い点の両方を考えてもらいました。

良いところ	悪いところ
◎楽しい！おもしろい！ ◎とにかく楽しくて楽しくて楽しくて楽しいところ ◎スマホが楽しい！ ◎おもしろい情報・動画がたくさん出てくる ◎趣味ができる ◎楽しいし、生きる希望になる！ ◎苦しさを忘れられる ◎明日も頑張るパワーになる ◎漢字が分かるようになる ◎暇つぶしになる ◎いつもできる、飽きることがない ◎いろいろな遊び方ができる ◎みんなとつながる	▲時間を守れない ▲おもしろいものが次から次に出てきてやめられない ▲1日中ゲームをやってしまう ▲勉強ができない、やりたくない ▲目が充血した、目が腫れる、目が悪くなった ▲情報がばらまかれる ▲知らない人から連絡がくる ▲嘘の情報がある ▲アダルトサイトの広告が流れてくる ▲怒られる、親の機嫌が悪くなる ▲口が悪くなる ▲話をきかない ▲煽りプレイがある



子どもたちの意見をみると、ただ楽しいからという理由だけでなく、『**明日も頑張るパワー**』『**ストレス解消**』『**友達とのつながり**』を求めてゲームをしていることが分かります。自制できるのが望ましいですが、理性（前頭前野）はゆっくり発達するため、小学生など年齢が低いほどコントロールが難しくなります。子どもが感じている良いところを認めつつ、間違った使い方や長時間の使用は体にも心にも悪影響があるということを大人と一緒に考えていくことが大切です。



みんなにおすすめ！ネット・ゲーム以外の過ごし方！



本を読む 	鬼ごっこ 	公園で遊ぶ
絵を描く 	児童会館に行く 	塗り絵をする
兄弟で包帯ぐるぐる巻き 	寝る 	勉強をする
お手伝いをする 	家でごっこ遊び 	キャンプに行く
家族でお出かけ 	自転車の練習 	ボール遊び
野球 	サッカー 	家族でお出かけ
マンガを読む 	ピアノ 	旅行

久里浜医療センターでも「**ゲーム以外の活動を広げる。ゲームをしなくてもよい時間を提供する。**」ことが、ゲーム依存の予防に大きく役立つとされています。「人に評価されたい」と自己肯定感や自尊心を得るためにゲームにはまっている一面もあるため、**ゲーム以外の行動に対して評価する(褒める、感謝を伝える、報酬を与える)**ことを続けることが大切だそうです。

～ネット・ゲーム依存から子どもを守る～

『**ゲーム依存 相談対応マニュアル**』ゲーム依存相談マニュアル作成委員会
独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センターのHPに掲載されているものです。

ゲーム依存の基礎知識やルールを守れない子どもにどう対応したらよい？などの「Q&A」、具体的な言葉掛けの方法、専門医療機関リストなど、学校でも家庭でも参考になることが盛りだくさんです。是非、御覧になって、参考にしてみてください。



**ゲーム依存
相談対応
マニュアル**

ゲーム依存相談対応マニュアル作成委員会