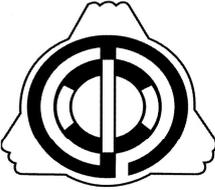


活動目標「自ら あいさつ 返事 ありがとう！」 QRコードでカラー表示!



# くろまつ

邑楽町立中野小学校 学校だより第13号 R7.2.3



学校だより第12号の続きです。文字ばかりで申し訳ありませんが、ぜひお読みください。

## ネット利用・ルールに関するアンケート結果

【 】内はルール、○印はルールを守れている、▼印は守れていない

### 1年生【1日最大40分】○

ゲームはメディアの影響もあり、自然と興味が湧いており、いつしか「あのゲームが買いたい。」というようになっていました。興味が湧くのは自然なことなので特に禁止することはありませんでした。このことに関しては夫婦で話し合っており、ルールを決めて楽しくやるということにしました。1日多くても40分ははじめから上手くいった訳ではありませんが、おじいちゃんおばあちゃんにも共通理解してもらい、いつの間にか我が家の決まりとして定着しています。もちろんゲーム以外にも楽しいことは沢山あるということも大切にしながら、子どもだけでゲームをさせておくことはせず、むしろ大人も一緒に参加してコミュニケーションツールとして活用しています。全ての家庭に当てはまるかは分かりませんが、一緒に考えて決めたことがよかったです。

### 1年生【食事中は見ない。9時以降は見ない。】○（▼のときもある）

お休みの日は日中長く見てしまう事がある。

### 2年生【①宿題が終わってから②平日は3時間まで】▼

ルールは破るためにあるんだなと思い知らされました笑。宿題が終わってからというルールは守っていますが、時間になったらアラームを鳴らしてもだめ。いい加減にしろと怒れば逆ギレ。Switch、スマホを取り上げれば廃人のようになっています。他所のご家庭はどんな感じなのか知りたいです。

### 3年生【制限をかけていても見せたくない動画があるため、子供にも見て良いもの悪いものを一緒に確認している。】○

時間の制限を言わなくなると、やはり長くなる傾向にある為、常に時間をいうようになりました。

### 3年生【週末はデジタルデトックス】▼

土日は親子でデジタルデトックス、スマホは放置。というルールを最近作ったのですが、おばあちゃん家に子どもだけで遊びに行ってしまうと、そこでスマホを触っているようです。

### 4年生【次の日の準備をしてからYoutubeを見てよい】▼

YouTubeは自由に見れないようにロックをかけていてリビングのテレビでのみ見ていい事にしていますが、ロック番号を打ってる手元を見られてしまい勝手に見ていた事があります（笑）

### 5年生【オンラインゲームをやる時に宿題や、やる事をキチンと終わらせてから。】▼

時間を決めてもなかなか守れない。

**5年生【朝、食事の時は使用しない】▼**

朝イチから使っていて、言う事を聞いてくれない。

**5年生【使用時間】○**

アプリ登録やLINEスタンプなどは保護者の許可を得てからダウンロードしています。

**6年生【家族がいる時しかインターネットを使用しない。課金は絶対しない。】○**

家では主にインターネットはiPadを利用しています。子供が使うiPadにはパスワード設定をしておき、親がいないと解除出来ません。学校から配布されたタブレットでインターネット検索ができ、Youtubeが見れてしまうのが残念です。

**6年生【夜9時移行はゲームをしない】○**

1日のゲーム時間決めてもなかなか守れないが、自分なりに気をつけてはいる様子は伺える

**6年生【見る時間は夜19時まで。リビングでしか使用不可。平日と休日の使用時間。】○(▼)**

基本ルールを守っていますが、休日になるとネット利用時間が増えることが多々あります。

\*\*\*その他\*\*\*

1年生【ゲームは自主学習をした時間だけ、使える】○

1年生【時間を守る。宿題が終わってから動画を見たりゲームをしたりする。】○

1年生【早寝】○

1年生【ルールなし】○

YouTubeを見せることは週に1回程度。数分なのでうちではネット依存はないけれど、YouTubeを見てない分、周りの子が知っていること流行ってることを知らないため話についていけないことがある。

3年生【ルールなし】○、4年生【ルールなし】○、6年生【ルールなし】○

4年生【ルールなし】○

子どもが、携帯などの端末を持っていないので、ネットを利用する機会がないので、特にルールは決めていません。学校のクロムブックについては、勉強以外では使用されていません。

4年生【利用時間を決めている】○

4年生【両親に伝えることを伝えてから使う。宿題や課題等が終わってから使う。時間については、30分～1時間。インストールはしない。】○

5年生【利用時間や利用場所を決めている。人が不快に思うようなものは見ない。】○

5年生【時間。車の中ではゲームをしない。20時以降禁止】▼

6年生【21時まで。1日2時間まで】○

6年生【使える時間、使える時間帯】○

ご協力ありがとうございました。

# ゲーム依存支援者向け研修会(R7.1.10)に参加して

講師：大越拓郎先生（『さいがた医療センター』新潟県上越市依存症専門の医療機関の先生）

## 本人の怠惰や意志の弱さの問題ではない。

皆さんご存じの通り、依存症には様々なものがありますが、大越先生によればその根本はほとんどの場合同じなのだそうです。そもそも依存症とは、コントロール喪失の状態であり、日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、ダメだと分かっても自分の力だけではどうにもならない状態を指します。ここで大切なのは、ゲーム依存は、「だらしない生活」とか「性格」「逃げ」など、本人の怠惰や意志の弱さの問題ではなく、『ゲーム障害』という病気であるということです。

ネット依存の90%が「ゲーム障害」。ほとんどがオンラインゲーム。

## ゲームの世界が居場所に。

我々が子ども時代にやっていたゲームと、今の子どもたちがハマっているゲームには、根本的な違いもあるようです。今のオンラインゲームは、定期的なアップデートやアイテムの追加があり、なかなか“終わる”ことができない上、家に居ながらにして不特定多数の仲間とつながりながらプレイすることができるため、自分の都合だけでやる、やらないの意思決定ができないことも少なくないのだとか。『ゲーム障害』には、肉体的・精神的な問題が発生するのになぜその道を進むのだろうかという疑問に思うかもしれませんが、子どもたちの体感としては“メリット”もあるようです…。

『ゲーム障害』に陥ってしまう子どもたちは、ゲームを通して少なからずポジティブな体験をしています。高揚感・満足感・使命感・所属感・優越感・自己肯定感・自己効力感・達成感・充実感…。現実世界ではなかなか実感できないこういった感情をもち、生きづらさを感じている子どもたちにとっての“居場所”となることで、ゲームにのめり込んでいくのだとか…。

講師の方が強調していた「キーワード」

## 「リア充」なくして、メディアコントロールなし！

取り上げ、電源OFF、ネット環境切断、機器破壊は逆効果

「リア充」：ちょっと前に若者が「彼氏彼女がいる状態のこと」など、若者ことばとして使っていたようですが、ここでは単に「リアルな世界の充実」という意味です。

ゲーム依存に陥った子どもを救おうとすると、まず初めにメディアコントロールに手を付けようとします。無理やり電源を抜いたり、メディア機器を壊したりする保護者もいるでしょう。これは逆効果。ゲーム依存の子どもたちは、ゲームという

“浮き輪”に乗ったりつかまったりして海に浮かんでいるようなもの。もし感情に任せてこの浮き輪を無理やり取り上げれば、子どもたちは海に溺れてしまうわけです。「反抗」「暴れる」「引きこもる」などの行動につながる悪循環を生みます。「ゲーム＝悪」というスタンスで接するのではなく、子どもたちには浮き輪以外にも“誰か”“何か”を頼れるようになってもらい、依存の度合いを少しずつでも下げていく必要があります。

さいがた医療センターでは、ゲーム世界と同じように現実世界も面白い・楽しいのだと気付けるように様々な取組を行っています。その中の一つに、“おふらいんキャンプ”という体験宿泊型プログラムがあります。体験期間中、デジタルデトックスをしながら、諸活動を通して現実の楽しさを知ったり、他者とのつながりの楽しさを知ったりするきっかけづくりを支援しています。一見するとただ遊んでいるように思われがちですが、こういった活動を通して子どもたちを『患者モード』から『適応モード（※健全な心理状態のような意味合いの用語）』に移行させることが依存症の克服には重要なのだそうです。

## まとめ ～ 学校や家庭でできること ～

### 学校や家庭で現実世界の楽しさを 少しでも感じられるように

子どもたちにとって、学校生活は“現実世界”の多くを占めています。「ゲーム＝悪」と決めつけず、学習や行事、人との関わりなどにおいて、ゲームにはない楽しさやゲームでは感じられない充実感などを味わわせてあげられているのか「学校における『リア充』」を、我々は自問する必要があります。ご家庭においても、ゲーム以外に、お子さんが夢中になれることをぜひ応援してあげてください。

「リア充」は、ゲーム依存だけでなく、食欲や睡眠、規則正しい生活、不登校や登校しぶりなどにも効果を発揮するのではないのでしょうか。