



令和6年度

第4回

家庭教育講座「子そだてマナビィ」講座報告

# 子どもの ネット・ゲームと向き合う ～親の理解からはじめてみませんか？～

日時：令和6年8月6日（火）10時～12時

場所：小郡地域交流センター

講師：岡村 真紀 氏（医療法人信和会高嶺病院 精神保健福祉士）

受講生：大人 17人

デジタルネイティブの子ども達を依存などの健康被害から守るために、親が子ども達のネットやゲームの現状を知り、ネット等との上手な付き合い方や、親子のコミュニケーションの取り方について学びました。また講師が実際にネット依存の患者さんと向き合っておられる日々の中で、依存にならず健康的に過ごすためには、どのようなことが大切なのかをお聞きしました。

## 講演内容

1. ネットやゲーム、スマホの実際
2. ネット・ゲーム依存とは？
3. 健康的な生活、成長のために



## ☆グループワーク

3人ずつのグループで

- ① 自己紹介
- ② 代表者が言った「そっかあ」はどんな感情の「そっかあ」？  
表情が見えない状況で話すと感情が伝わらない？  
グループで共有してみよう



《気づき》ひとつの言葉で意味の違いがある。

話す人の表情が見えると感情を読み取りやすく、意思の疎通がしやすくなる

➡ 対面で話すことの大切さ

## 1. ネットやゲーム、スマホの実際

スマホの普及率 小学生（10歳以上）2人に1人  
中学生 約9割  
高校生 ほぼ全員  
(令和5年度内閣府調査)



スマホの利用状況 10歳で、子ども専用と親と共用の割合が逆転し、  
子ども専用の割合が65%を超える

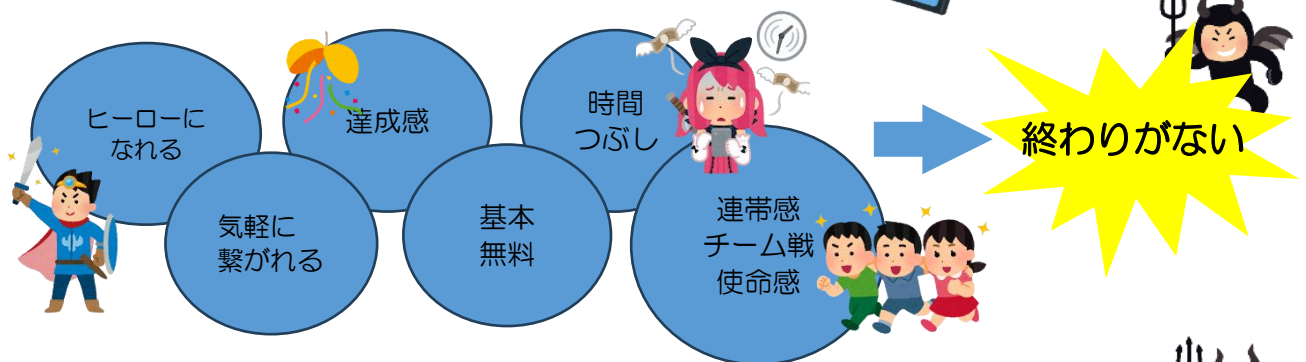


## スマホ 多機能で便利！0歳児でも使用できる！遊びと情報の宝箱



### ゲームについて

ゲーム機の所有率は減少  
代わりにタブレットなどの所有率増加→オンラインゲーム



### ゲームでの仲間

好きな時だけ付き合える  
共通の趣味・話題  
簡単に会うことができる  
本当の自分を知られることはない  
なりたい自分でいられる  
強くなれば尊敬される

犯罪に  
つながることがある

## 2. ネット・ゲーム依存

病的なネット依存の状態にあると考えられる中高生・・・約93万人  
中学生の約12% 高校生の約16%  
(2018年厚生労働省調査)

6年間で約2倍



### ゲーム障害とは

- ・ゲームのコントロールができない（時間や生活リズムのコントロールができない）
- ・他の興味や活動よりもゲームを優先させる
- ・課金や友人とのトラブルなど問題が起きているにも関わらずゲームを続ける
- ・個人、家族、社会などの重要な機能に著しい問題が起きている  
など4つ以上の症状を示す

これらの状態が12か月以上続くとゲーム障害と診断されることがある

## ネット・ゲーム依存になると・・・



### ネット・ゲーム依存状態

#### 寝ない

- ・睡眠の乱れ
- ・寝つきが悪くなるなど

- ・社会人がゲームをする23時から2時（ゲームのゴールデンタイム）にゲームをしている
- ・親が気づきにくい



#### 食べない

- ・不規則な食事
- ・栄養の偏りなど

- ・ゲームの時間を割くために、食事を摂らない
- ・ファストフードや菓子で済ませる



#### 動かない

- ・ほかの行動をしない  
→筋力の低下

- ・同じ姿勢でいる

## 影響



### 身体面

スマホネック  
視力の低下  
筋力の低下  
成長・発達が遅くなる  
等

### 精神面

無気力  
無感動  
キレやすくなる  
不安  
我慢ができない  
等

### 生活面

暴言・暴力  
嘘やごまかし  
信頼関係の喪失  
家族の疲弊

## 子どもの生活面への影響

欠席・遅刻が増える  
不登校  
昼夜逆転  
学力低下  
居眠り 等



家族関係の悪化

## 将来への影響

ネットの世界が楽しい→ 不登校・引きこもり→ 進学就職への影響→ 生活手段の喪失→ 困窮・生きる力の喪失

### ネット依存の治療 入院・外来（一例）

集団・・・ほかの人との話を聴き、分かち合い、  
その中で自分が変わる  
周りの仲間とつながることで発見がある  
新たな気づきにつながる

目指して  
いること

現実社会を  
楽しめること

### 3.健康的な生活と成長のために

わがやの  
ルール

#### ネット依存にならないために

- ・使用時間
- ・ネットを使わず、楽しむ時間を作る
- ・各家庭に合ったルール作り
- ・リアルな生活の充実

#### ルール作り（一例）

- 「守った」「守らなかった」「守らせる」ことに固執しすぎない
- 大まかに決める（守りやすいように）
- 長期休暇のルール作り

リアルな生活を充実させるために  
例えば

- ゲーム以外の楽しみを見つける
- 人との触れ合いを楽しむ
- 会話を大切に→ゲームの話でもOK



本人中心に  
ルールを決めるのが  
ポイント！

#### 課金の考え方

「おこづかいのひとつ」として考える  
子どもの価値観として尊重する

- ・おこづかいの使い方を家族で話す
- ・おこづかい帳をつける
- ・ゲーム以外で現実にほしいものはないか考える
- ・「ダメ」は隠れて行う原因になる

重要！

家族で話せる  
環境を作る

#### 依存症当事者の声

- ・初めの課金をしない
- ・お手伝い等でお金を稼ぐことの苦労を知る
- ・ゲームの種類を考える
- ・怒らないで話をちゃんと聞いてほしい
- ・リアルな人間関係は大きな支えになる

#### まとめ

ネット・ゲームは私たちの生活を豊かにしてくれる楽しく便利な道具  
ただ一方で生活の豊かさを奪ってしまう可能性もある危険な道具でもあることを忘れずに  
「ダメ・絶対！」ではなく、子ども達の声に耳を傾けて



家族の  
コミュニケーションを  
大切に！



## 受講者の皆さんの感想を一部ご紹介します



- ★ 優しい話口調で、とってもわかりやすい説明、お話でした。  
子どもはまだ小学校低学年ですが、親の意識、考え方など勉強になることが多かったです。  
ゲーム、ユーチューブのことをもっと子どもと話してみようと思いました。
- ★ 私もゲームが好きだったので、子どもがゲームをしたいという気持ちは分かり、やらせています。親の立場になると、“楽しい”ばかりではなく勉強もしてほしいし、姿勢も気になるし、ついつい私が決めたファミリールールでネットやスマホを使わせていました。  
親子でルールについて話し合うところから始めてみようと思います。
- ★ 目から鱗でした。今まではゲーム、ネットをゼロに！ゲームは悪！と思っていました。  
そして親から子どもに押し付けていたルールでした。子どもとしっかりと話をし、生活が豊かになるようにと思います。  
どうしたらいいのか悩んでいた私の気持ちも楽になりました。
- ★ 子どもの気持ちや考えをしっかりと聞いてあげることが大事で、子どもを否定しない。  
ゲーム以外のことに目を向けさせるなど色々勉強になりました。
- ★ 子どもが最近初めてゲームを手に入れました。私の中ではゲーム＝悪い影響というイメージでしたが、先生のお話でゲーム、子どもとは関わり方が大切だなと思いました。  
家族での会話を大切に、ネット、ゲームと上手に関わっていこうと思います。
- ★ ネット、ゲーム依存の怖さを詳しく知ることが出来た。親子の会話の大事さ、頭ごなしに怒るのではなく、話を聞いてあげること、出来てないことに気付かされました。