



令和5年度

第10回

家庭教育講座「子どもで自分もだて マナビイ」講座報告

子どものネット・ゲーム

親としてどう向き合う？

～意外と知らない子どもの世界～

日時：令和6年2月6日（火）10時～12時
 場所：小郡ふれあいセンター
 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 21人

まずは最近の子どものネットやゲーム、スマホの実情を知ること、そしてこのような環境の中で子どもを健康的に育てるために、親はどのように向き合えばよいのかを、医療的な観点から教えていただきました。

【講演】

今日の内容

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



☆グループワーク 1☆心をほぐそう

近くの人同士で ①自己紹介 ②最近嬉しかったこと

→ 嬉しいことを話したり、思い出したりすることで、頭の中をリフレッシュできる効果

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 9割
 高校生 ほぼ全員
 （令和4年度内閣府調査）



スマホは多機能で便利！遊びと情報の宝箱 → 一方で害もある

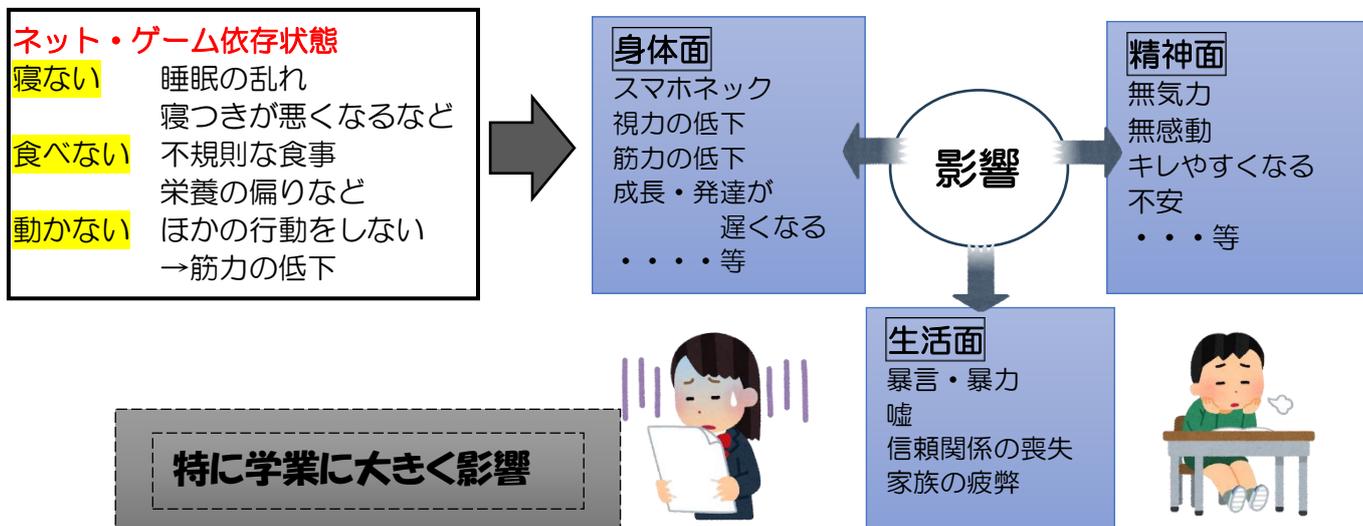
ゲームについて
 ゲーム機の所有率は減少
 代わりにタブレットなどの所有率増加→オンラインゲーム

オンラインゲームはキリがない



2. ネット・ゲーム依存の現状

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年構成労働省調査)
 6年間で約2倍になっている



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（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



3. 健康的な生活と成長のために

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

ルール作りのコツ

- ・「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など

見えるところに貼っておく

わがやのルール

☆グループワーク 2☆

子どもに課金したいと言われたらあなたならどうする？

正解はない。
各家庭の考え方で。

課金の考え方

子どもの価値観として尊重する。

でも

課金は現金を使わないので、お金が減るという危機感がない。

そこで

- 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は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

- 初めから課金させない
- お金を稼ぐことの大変さを伝える
- 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
- リアルなつながりが多いとゲームに依存しにくい
- リアルな人間関係は大きな支えになる

☆グループワーク 3☆

お互いのよかったところを伝え合おう!

人から認められほめられる→ゲームでは得られない別の快感を得られる

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
だけど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!
子どもに向き合うために
まずは親が元気であること!!**

次ページで参加者アンケートを一部紹介します

受講者の皆さんの感想を一部ご紹介します

★成長に影響するのは知っていたが、その過程を知り、納得した。子どもとルールを決めていく際、説明することができる。まずはメディアをやめさせるのではなく、離していくことを目標に、ルールを子どもと一緒に決めていきたいと思う。もっと子どもたちとの会話（ゲームの話でもいい）をして、つながりを増していきたいと思う。すごく参考になった。ルール作りの良いきっかけとなった。

★「親である私たちの心が健康であること」最初のこの言葉に「あー確かに！」と心から納得した。「人から認められたい。ほめてもらいたい。」子どものその気持ちを大切にするために親自身もきちんと満たされよう！そう思った。「愛情のシャワー」このことばを思い出した。

★ゲーム=よくないものと思ってできるだけさせたくない自分がいたが、楽しみたい子どもの話を聞いて楽しさを共有する時間をもって子どもとのコミュニケーションのひとつにしたいと思う。もっと子どもをほめていきたいなと思った。たくさんの自分にとって大切なことを学ばせていただいた。