

幌別小学運協だより

登別市立幌別小学校

★ 経営の重点★

子どもの未来を支える
学校を目指して

令和5年8月25日

休み明け、ネット・ゲーム依存に要注意

長期休業など学校が長い間休みになる時期に、子どもたちのインターネットやゲームへの依存が一気に進むことがあります。最近ではTikTokなどの「ショート動画」を長時間見続けるなど、生活への影響も懸念されているところです。

神戸大学医学部デジタル精神医学部門特命教授曾良一郎氏は「そのうち収まると様子を見て、気付いた時には家族で対応できなくなったということが多い。」と警鐘を鳴らしています（以下朝日新聞7/8より）。

…診察室にやってきた親子は疲れ切っていた。母親には殴られた痕があった。

子どもは中学生。ご飯を食べる時も、トイレに行く時も、お風呂に入る時も、スマートフォンを手放せない。スマホを手に、ゲームを延々と続ける。母親は思っていた。

「たかがスマホ。取り上げれば大丈夫。いつでも戻れる。」

だが、子どものゲームへの依存は悪化していった。スマホを取り上げようとした親を殴るようになった。スマホを取り上げると、別のスマホを買うために親のお金を盗もうとする。さらには「親に虐待された。」と警察に通報した。

もう、手に負えない。そんな親子が、2018年にできた神戸大医学部付属病院のネット・ゲーム依存の専門外来を訪れた。…

世界保健機関（WHO）は2019年、ゲームのやり過ぎで日常生活に支障をきたす状態を「**ゲーム障害**」として、疾患に位置付けました。

認定基準は、**（1）ゲームをする時間や頻度などを自分で制御できない（2）日常の関心事や日々の活動よりゲームを優先（3）社会生活に支障をきたしてもゲームを続けるの3つで、この3つを満たした状態が12カ月続くとゲーム障害とされます。**

依存症は、本人が行動をコントロールできない状態です。子どもがネットやゲームを楽しむことが、すぐに依存症に結び付くわけではありませんが、**ネット視聴時間やゲームの時間が長くなったり、朝起きられなくなったり遅刻・欠席が増えたり…。**

「この段階で、全員が依存症と診断されるわけではないが、医療機関の受診をすすめます。」

曾良氏はそう述べています。（→裏面に続く）

■ 小学生も急増 兆候見逃さず

また、ネットやゲームに依存してしまう子どもは低年齢化しており、5年前はネット・ゲーム依存専門外来を訪れる患者の多くは中高生でしたが、「ここ1、2年は、小学生がもう珍しくない。」(曾良氏)という状況です。

内閣府の2022年度の調査(5千人対象)では、10~17歳のネットの平均利用時間は3年前の約3時間から約4.6時間に増えました。10歳以上の小学生でも、3年前の1.6倍で約3.5時間となっています。

ここで大事なことは、こうした状況は「私たちの身近にも起こり得る」「我が子も例外ではないかも…」ということです。

では、そうならないよう家族はどう対応したらよいか。市教委が発行する子育てコラム「手をつなぐ親と子」に次のようなヒントがありました。

- (1) ネット、ゲームを急に取り上げない。
- (2) 本人との会話を増やす。
- (3) 家族全員オフラインにして家族で過ごす時間を増やしてみる。
- (4) ネット、ゲームの利用に関するルールを一緒に考える。



スマホ安全教室(幌別小)

子どもがネット、ゲームといかに向き合うか…。是非ご家族でもお子さんと一緒に現状を振り返り、約束事を確かめ合うなど話題にしてみたらいかがでしょうか。

【お祭りのやくそく (6月30日発行「すずかけ」より)】

□第35回幌別地区手づくり祭り 9/2(土) 10:00~21:00 9/3(日) 10:00~20:30

□以下のことを、教室でも子どもたちと改めて確かめています。ご家庭でも楽しく安全に催しに参加できるよう声掛けをお願いいたします。

- ・2人以上(複数)で出掛けましょう。
- ・友達同士でお金の貸し借り、おごる・おごられる行為はやめましょう。

(小学生にあったお小遣いの額を与您てください。)

- ・帰宅時刻が過ぎた後は、保護者と一緒に行動しましょう。

(帰宅時刻: 6~8月は午後6時)

- ・子どもだけで商業施設に出入りするのはやめましょう。
- ・会場に駐輪場はありません。なるべく徒歩で来ましょう。

(自転車で来る場合は、通行の妨げにならないところにしっかりと並べておきましょう。)

