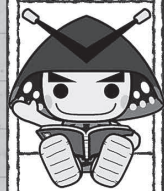


# 教育の広場



## ネット・ゲーム依存

急速なインターネットの普及により、子どもたちを取り巻くネットやゲームの環境は大きく変化しています。スマホやタブレット、ゲーム機では、オンラインゲームや動画視聴アプリ、SNSなどが手軽で簡単に楽しめます。このようにいつでも、どこでも使えて楽しめることがネットやゲームとの関わり方について一緒に考えてみませんか。

### I、心配な行動特徴

- ネットやゲームにのめりこむようになると、それを最優先にしてしまうため、日常生活や学校生活で様々な問題が起きてしまいます。
- (1) 身体面
  - ・視力低下・運動不足・肥満
  - ・体力低下・栄養の偏り
- (2) 精神面
  - ・昼夜逆転・睡眠障害
  - ・意欲低下・ひきこもり
- (3) 対人面
  - ・家庭内暴力、暴言
  - ・対人関係の悪化
- (4) 学業面
  - ・遅刻、欠席・居眠り
  - ・成績の低下

### II、のめりこむ理由は人それぞれ

なぜ、ネットやゲームにのめりこんでしまうのでしょうか。のめりこむ理由は人それぞれです。心の中にある「生きづらさ」を何かに依存することで緩和したり、思春期による心の変化や対人関係のトラブル、ストレスなどの感情の揺れを自分の心の中で収めるのではなく何かに依存することで収めたりということを繰り返すことにより、依存対象物だけが「心のよりどころ」になってしまいます。その依存対象物が子供たちの身近で魅力の多いネットやゲームであることが最近では多くなっています。

### III、ネット・ゲームへの依存度

- ① 正常の範囲内での使用
  - ・勉強や睡眠には全く影響がない
  - ・少し長くやっても、決めた時間にはやめられる
  - ・毎日同じ時間にやらない（毎日はやらない）
- ② 少し心配なグレーゾーン
  - ・学校などの生活は普通に送れているが、やるべきことよりもネットやゲームを優先してやっていることがある
- ③ とても心配なグレーゾーン

### IV、家庭でできること

- ・やめる時間を決めても守れないことがある
  - ・やるべきことがあってもネットやゲームを優先する
  - ④ 依存症傾向
    - ・やめる時間が守れない
    - ・ネットやゲームができないと機嫌が悪い
    - ・勉強や睡眠に影響が出る
- ネット・ゲーム依存を理解するためには、目に見える問題や関連して起きた問題のところで対処するのではなく、それら背景にある本人の生きづらさは何かというところを考えると、本人に接しやすくなります。
- (1) たくさん話をしよう
    - 依存症は、心のよりどころを求め、自分を慰めるための行為であることがあります。本人が抱える生きづらさを解消するためにネット・ゲームにのめりこんでいる可能性があります。まずは、たくさん話を聞いてネット・ゲームにのめりこむ理由や魅力を理解することが大切です。こうした理解がないままにネット・ゲームを無理やり取り上げたり、叱責したりすることはむしろ逆効果です。
  - (2) 楽しい時間を過ごそう
    - ネット・ゲームにのめりこむことで現実の不安やストレスを緩和している場合には、代わりの方法や時間の過ごし方を考えることが大切です。小・中学生の場合

は、自分で考えることが難しいので、周りの大人と一緒に考えてあげることが必要です。勉強・お手伝い・食事・音楽鑑賞やスポーツなどの趣味の中の一つとしてネット・ゲームを楽しむというように多くの活動ができるようになることが理想です。しかし、ネット・ゲームのように手軽で簡単に楽しめるものを見つけるのは大変です。そのため、ネット・ゲームにのめりこんでいる場合には、健全な楽しみで脳が満足することに時間がかかることを理解しておくことも大切です。

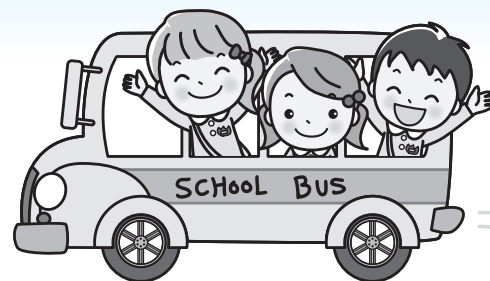
### (3)一緒にルールを守ろう

ネット・ゲームと上手に付き合うためには、守るべきルールを決めることは大切なことです。そして、本人がそのルールに納得していることが重要です。

- ・実態に合ったものを、本人と相談しながら作る
- ・本人の成長や周りの環境の変化があった場合はルールを見直す
- ・親もルールを守る
- ・ルールを守れなかったときどうするか決めておく
- ・ルールは家庭で違うことを話す

参考資料  
ネット依存症から子どもを救う本  
樋口 進  
問合せ 教育委員会事務局  
☎6210823

## ～子ども達の未来のために～



## スクールバスについて

先月号の広報にて、4つの小中学校再編案をお知らせしました。嵐山町は南北に縦長であるため、どの案も学校再編により学校までの距離が遠くなってしまう場合があります、スクールバス等による通学の対応が必要となります。

嵐山町立小中学校再編等審議会では全ての委員が「遠距離通学についてはスクールバス等の対応が必要」との認識を持ち、審議をすすめています。

## 小中学校再編等審議会について

2月3日及び22日に開催が予定されていた嵐山町立小中学校再編等審議会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため中止となりました。

ご意見ご質問などのある方は、お近くの審議会委員へまたは町ホームページ内「町政のご意見箱」、役場、図書館、交流センター、B&Gに設置されている町民の声ボックスへお願いします。

## #町長 つぶやきます



### 「お金の話」

これは人生の先輩からの話です。お金を貯める人、貯まらない人の違いは、「欲しい物を買う人」と「必要な事や物にお金を出す人」の違いだ。頑張った自分へのご褒美は時には必要と思いますが、欲しい物ばかり買ってしまう人は、必要なお金を出せない。また、不満も多い。日頃、無駄を慎んでいる人は、いざという時には十分なお金を用意できる。するとそのお金が人を喜ばせ、信用を高め、更なる豊かさにつながる。お金の使い方を間違えれば、お金を使つて人に恨まれ、信用を無くし、本人も満足感を得られない。お金を稼ぐことは大変だが、お金の使い方はもっと難しい。今、私は個人のお金だけでなく、皆さまからお預かりしたお金を扱う立場にあります。その活用の仕方、活かし方と日々格闘し、つくづくその使い方の難しさを実感しています。