

教育長コラム

「子どもたちがゲームやネット依存になっていないでしょうか？」

教育長 末次 利明

新型コロナウイルスの感染拡大でなかなか外に出ることができず、せつかくの夏休みの間も家の中で過ごす日々が続いた子どもたちが多かったことでしょう。学習や家の手伝い、室内での遊びなどで、自分なりに規則正しい生活を送れた子どもは大丈夫だと思いますが、生活のリズムが乱れてしまった子どもの中には「ゲームやネット依存になってしまったのでは？」と思うほど、長時間にわたってゲームやネットにはまったり、注意を聞かず食事や家族と同じ時間にできない、夜中まで起きていて朝起きられないといった状況になってしまった子がいるかもしれません。

市では8月25日から2学期が始まりましたが、生活のリズムが乱れて「登校時に眠たそうな顔で歩いている」「顔が青白く、以前のような元気がない」「授業中に眠たそうにしている」など、気になる状況がないことを願っています。

病的なゲームやネット依存にならないうちに、「依存状態」から日常に戻すにはどうしたらよいか、また、親として、学校としてどんなサポートが必要かについて考えてみました。

子どもはスマホやゲームを長時間しないと満足できなくなるなど、依存症に至るスピードが速いと言われているため、予防と早期の確認、早期対応が重要になってきます。

まずは「依存度合い」を簡易チェックするには、子どもの状態を把握するため、観察とともに、チェックリストを活用する方法が考えられます。チェックリストは、ネット上で確認できるものもあります。ただし、結果は決めつけしないで参考としてとらえる程度にした方がよいと思います。

依存的傾向が見られるようでしたら、家族や教師など、周囲の大人がオンライン以外の望ましい生活を取り戻せるようにサポートしたり、チェックリストの結果をもとに、子どもが自覚している問題や困りごとを共有し、一緒に考えていくという態度で接

したりすることが大切だと思います。

元の日常に生活を戻していくためには焦って一方的に厳しいルールを課したり、機器を取り上げたりすると、かえって反発してゲームやSNS

Sの利用を助長する恐れがあります。タイミングを見て子どもと話し合い、下記のようなことの中できそうなお互いでお互いで約束できるようにしていくことが大切だと思います。



- ①生活習慣…起床・就寝時刻を決める、家族で食事をとる、散歩やストレッチをする等
- ②オンライン以外の活動…運動、外遊び、読書、映画、音楽、料理、ものづくり等を、できれば家族と一緒にを行う
- ③学習面…宿題を一緒にする、学習塾に行く等
- ④使用ルール…ルールを改めて決め直す、約束の時刻になったらやめる等
- ⑤コミュニケーション…お互いの気持ちを伝える、親子で一緒に話し合う等

しかし、親や教師が「何とかしなければ」と思うあまり、一人で抱え込んだり、間違った対処方法を行ったりすると逆効果になる場合があります。できれば、早い段階で専門家に相談し、専門的な支援や治療をしてもらうことが重要になります。

依存状態からの回復にはかなりの時間がかかりますし、家族へのケアも必要です。だからこそ、専門家から適切な対処方法を学ぶべきだと考えます。

大切なのは、子どもが一歩目を踏み出せるように一緒に取り組み、少しでもできたら（成長が見られたら）ほめたり、喜びを分かち合ったりすることです。

要は、「焦らず、無理なく、一歩ずつ進めること」が大切です。