

スクールカウンセラーだより No.4 (11~12月号)



—— 教育相談室からのメッセージ ——

ゲームやスマホとのつきあい方をめぐって

早いもので今年も残すところ、あと2か月になってしまいました。皆様いかがお過ごしでしょうか。コロナ感染もようやく落ちつきをとり戻したものの、これからはインフルエンザの時期に至りますね。引き続き留意して過ごしましょう。

さて「おうちタイム」が増えたこともあって、このところゲームやスマホにはまってしまって大変…といった相談がとて増えてきました。特にスマホは毎日の生活においては、なくてはならないものになりました。1つあれば何でも出来る便利さに、いつも触れていないと不安…といった人々も増えてきました。また、忙しい?! ということで育児の際の1つのツールにしておられる親ごさんもいらっしゃいますが、反面で様々な副反応が生じてきていることも確かでしょう。特にゲームでは課金やオンラインでの対戦にまで至ると、生活リズムもくずれ、学校も面倒になりがち…。そうした中、ゲームをしすぎると脳が破壊され、理性的な判断を下せなくなる、といった研究結果も出はじめています。

ではどのようにしたら良いのでしょうか？ 私は国立久里浜医療センターの樋口進先生達の実践と研究をよく参考にしています。簡単に言うと今の時代だからこそシンプルに<話し合うことを大切にしつつ、身体を動かしたり、自然に親しんだり>することを強調しておられるわけですが、実はそれ自体、教育の本質にもつながってくるのだと思っています。言い換えれば、安易に機械に走る(依存する)ことなく、様々なことをリアルに体験することも大切でしょう。

ちなみに、すっかりはまって何かと難しい場合は、使用時間をはじめ毎日の生活時間を記録(モニタリング)したり、仮にフィルタリングや



発行日：2021年11月4日

発行者：荒川区立第三中学校 (校長 小柴憲一)

住所：〒116-0003 荒川区南千住 8-10-1

電話：03-3801-5808 (職員室)

タイマー機能を使うにしても、本人を交えて話し合い、一緒にルールを作るということも重要です(家族でスマホを使わない時間帯を設定してみることも意義あることでしょう)。

最後に、こうしたことをより詳しく具体的に記された樋口進先生の本を、2冊お薦めで挙げておきます。

『ゲーム・スマホ依存から子どもを守る本』法研、2020.11

『スマホゲーム依存症』内外出版社 2018.1

ともに本人や家族が心掛けるべきことについて、本の半分近くの頁をさいて、まとめておられます。可能ならば家族全員で読み合い、それをもとにいろいろ話し合っ、これらとうまくつきあっていけたらと願っております。(平野 学)

・カウンセラー紹介 (公認心理師・臨床心理士)

中島謙一郎 (なかじまけんいちろう) 木曜日 8:45~12:35 又は 14:30~17:00

平野 学 (ひらの まなぶ) 金曜日 10:00~18:30

11月の予定

中島 平野

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	△4	⑤	6
7	8	9	10	▽11	⑫	13
14	15	16	17	△18	⑲	20
21	22	23	24	▽25	⑳	27
28	29	30				

12月の予定

中島 平野

日	月	火	水	木	金	土
			1	△2	③	4
5	6	7	8	▽9	⑩	11
12	13	14	15	△16	⑰	18
19	20	21	22	▽23	⑳	25
26	27	28	29	30	31	

▽は午前、△は午後の勤務となります。