

そうだんしつだより

こんにちは。心のふれあい相談員です。

みなさんは、すがすがしい気持ちで新年を迎えることができましたと思います。冬休みは楽しく過ごすごうことができましたか。クリスマス、お正月、お年玉・・・いろいろ楽しいことがあったと思います。いよいよ3学期を迎え、6年生はもう少して卒業です。他の学年の子供たちも1学年上がります。3学期はその準備の時期でもあります。気持ちを新たに引き締めて、春までのこの期間、一緒にがんばりましょう。

◇児童のみなさんへ◇

そうだん室がぁいてゐるのは、火・木よう日の元気っ子タイムまたはひる休みです。

◇まもってほしいこと◇

- ・はゐるときはノックをしましう。
- ・やくそく・じゅんぱんをまもりましう。
- ・じゅぎようにまにあうようゐ教室へもどりましう。

◇保護者のみなさまへ◇

相談室では、保護者の方々からのご相談も受け付けております。お子さまの学習面や生活面、人間関係などの他に、子育てにおいて気になることや不安なことなどがありましたら、お気軽にご連絡ください。どんな些細なことでもかまいません。是非、相談室をご利用ください。

相談室は、一階「保健室」の近くにあります。

◇相談室の利用方法◇

- ・開室日は火曜日か木曜日です。
- ・開室時は8:40～14:00です。それ以外の時間帯についてはご相談ください。
- ・利用したい方は、前もって学校に電話をかけて予約してください。
- ・お問い合わせ先 明峰小学校 04-2922-7591

保護者のみなさま——— 〈ゲーム依存と対策について〉

12月号の「そうだしつだより」では、「怖いもの見たさ」から「依存」のお話へと移行しました。この1月号では、「ゲーム依存」について、もう少し詳しい情報をお伝えしたいと思います。

みなさんもお存じのWHO（世界保健機関）では、死因や疾病の国際的な統計基準として、疾病等の分類をまとめて公表しています（ICD=疾病及び関連保健問題の国際統計分類の略）。

WHOは、そのICDの2019年の最新版に於いて、「オンラインゲームやテレビゲームに没頭し、生活や健康に支障をきたす状態を『ゲーム障害（ゲーム依存症）という精神疾患』である」と位置付けました。WHOは、ゲーム障害の主な特徴として以下を挙げています。

- I ゲームをする頻度や時間のコントロールができない。
- II 日常生活でゲームを最優先する。
- III 悪影響が出ているにもかかわらず、ゲームを続けたり、エスカレートする。

以上のような症状が12か月以上続く場合に、「ゲーム障害」と診断される可能性が出てきます。

それを受けて、厚労省や文科省でも国内各地の調査機関に依頼するなどして、日本国内での調査・統計を取り、警告を発しはじめました。依存症専門の医療・相談機関も増えつつあります。

また、厚労省では、サイトを通じて「保護者が知っておきたい4つの大切なポイント」として、①長時間利用の中身②オンラインゲームで起きているトラブル③SNSでの誹謗中傷④写真・動画の投稿・・・以上4項目を保護者がしっかり理解した上で、子供たちに助言を与え、話し合いをするよう勧めています。それぞれの項目についての具体案も発信していますので、以下にまとめました。

- ① 個々の家族・子供に合った「ルール作り」をすることを勧めています。そして、その「ルール作り」をするのは、スマホやゲーム機、タブレット等を子供本人に手渡す時が「最適」である、としています。もちろん、そのルールを子供たちが守っているかどうかを時々チェックし、成長とともにルールの見直しが必要になると指摘しています。
- ② 子供がどんなゲームをしているかを「知っておくこと」を勧めています。また、そのゲームをする対象年齢に達しているかを確認します。スマホやゲーム機のペアレンタルコントロール機能を活用して、子供の安全利用を見守るようにとも促しています。
- ③ 誹謗中傷に遭ったりすると、子供だけで対処することはできません。普段から何でも相談できる関係作りが大切です。そして相談された時には、じっくり話を聞きましょう。また誹謗中傷は「犯罪」でもありますから、そのやり取りを、スクリーンショットなどで保存し、明確に記録しておくことは重要です。場合によっては、専門家に相談することも勧めています。
- ④ その時は「面白くて」撮ったり送ったりした画像・動画が、思わぬ問題に発展してしまう危険について警告しています。どんなに仲が良くて親しい間柄でも、特に「裸」の画像などは撮るべきではありません。そういった危険について子供たちに教えておくことも大切です。

以上、厚労省のサイトから、「ゲーム依存」を防ぐための注意点をまとめてみました（上記の内容は、ゲームに限定されず、インターネット利用全てに通じるものです）。実際に、ゲームに夢中になるあまり「就寝が午前になってしまった」という児童の相談も出ています。ご家庭で、まずは「予防」をしっかり行うことによって子供たちを守りましょう。そして、困った時は、学校や担任、相談員までご一報ください。

※ 詳細については「厚労省サイト」をご覧ください。