



「ネット・ゲームとの上手な付き合い方」

日時:令和3年12月1日(水) 13:30~15:00

会場:田村市立常葉中学校体育館

主催:福島県教育委員会 田村市常葉小学校PTA 田村市立常葉中学校PTA

講師:けやき心の発達診療所 所長 角田 智哉 氏

参加者:常葉小第6学年児童37名、常葉中第1学年生徒39名、常葉中第2学年生徒36名、
常葉中学校第3学年生徒48名、常葉小・中PTA7名、常葉小・中職員9名、その他1名

【はじめに】

今年度の県中域内の家庭教育推進上の課題として、「親子のコミュニケーション」と「メディアコントロール」「子どもの健康・体力向上」の3点を課題ととらえました。今回は「メディアコントロール」に焦点をあて、けやき心の発達診療所 所長 角田 智哉 氏 を講師にお招きして講演会を開催しました。インターネット社会の様々な問題点や対処法を知り、SNSとの上手な使い方について、親子で考える機会としました。

【講演内容】

1 SNSについて

(1) SNSとは

- Social Networking Service の略語
- 情報の発信・共有・拡散をする
- ソーシャル（社会的な）ネットワーキング（つながり）を提供するサービス

(2) SNSのメリットって何でしょう

- 知人との交流
- ニュースにふれる
- イベントの企画
- 楽しい（ミニゲーム・チャットなど）
- 警察などは犯罪防止にも利用

(3) SNSのデメリットは何でしょう

- いやがらせ
- SNSにはまってしまうこと
- プライバシーがなくなること
- データが拡散していくこと

(4) SNSを減らすとよいことがある

- Facebook、Instagram、Snapchat の利用を30分に制限すると・・・
⇒ 落ち込みと孤独感が大きく改善される
- 3時間以上は心に影響を与える
⇒ 3時間以上SNSをしている人はうつ病、不安、攻撃的な影響を受けやすい

(5) SNSとの付き合い方

- 実名での参加は控える（実名じゃないからと言って適当なことは発言しない）
- 書いてすぐに投稿しない
- 気になってしまう子はやらないか時間を決める
- SNSも社会の1部。日本のルールの中で利用する
- いいこともあるから楽しく使いましょう



生徒会役員による開会の言葉

2 ゲームについて

(1)大人は正しい？

- ・ゲームをしていると成績が悪くなる
- ・お友達と遊ばなくなる
- ・目が悪くなる



すべて 不正解！

(2)スーパーマリオは脳に良い（ゲームの良さ！）

- ・ビデオゲームを2ヶ月トレーニングすると脳の体積が増える
- ・空間ナビゲーション ・記憶形成 ・戦略的な計画
- ・手の巧みな運動能力等が良くなる ・現実で不可能なことができる
⇒ 自己評価と自信がつく
- ・協調性が身に付く（友だちと協力してゲームをするソフトが結構多い）
- ・みんなが持っている、仲間がつくりやすい
- ・読解力、反応時間、問題解決能力が養われる ・ストレスから解放される



御講演の様子 角田 智哉 氏

(3)ゲームって、じゃあ問題ない？

- ・ほどほどが大切
⇒例えば 1日に1杯のワインを飲むと心疾患のリスクやアルツハイマー病の進行予防
しかし 飲みすぎれば アルコール依存症の発症

(4)ゲームの弊害

- ・学校や宿題、学業成績への興味の低下
⇒宿題をやらなかつたり、学習時間が減ったり留年することもある
ゲーム依存の子どもは宿題がないとか学校で終わらせたと主張する
- ・ゲームをやめるように言うと怒る ・すべてにおいてやる気がなくなる
- ・どんな時もゲームが頭からはなれない ・ゲームの夢を見る
- ・今まで楽しんでいたことをやらなくなる
- ・屁理屈が多くなる

3 上手につき合うために

(1)基本はほどほど

- ・ゲームの時間を決める ・家の手伝いをする ・課金しない ・ゲームの目標をたてる

(2)ゲームのやりすぎかなって思ったら

- ・ゲームを減らす宣言をしましょう（約束する） ・手伝いを増やす（楽しいことを増やす）
- ・楽しい活動を増やす（ゲームをする暇をなくす）

(3)子どもが子どもである間に

- ・禁止や制限ではコントロールは身につかない
- ・うまく付き合える方法を模索していくべきである
- ・大人になると自分で経済的に時間的にも自由になるので、本当に依存であるとするとは困難になる

(4)予防策

- ・ゲームの約束から目標へ
⇒約束にすると「約束したでしょ」「約束だったよね」になってしまう。最初の時点で約束ではなく親からの約束を結ばされたというのが正確な表現である。目標にすると、「なぜ、その目標が必要なのか」や「目標に達せられない時に話し合うことができる」というメリットがある。

(5)ゲームへの基本的なスタンス

- ・子どもがはまっていることをまずは認める
- ・なぜゲームにはまっているのかを考える
- ・社会活動など含めて楽しんでいるなら見守る
- ・日頃から家族でいろいろな体験をしていく
- ・アルコール依存症などを含めて依存するのは孤独なことが多いということを理解する

4 今日のまとめ

- (1)ゲームなど子どもははまることは昔からある
- (2)ゲームにはメリットデメリットがある。
- (3)ゲームには、はまる理由がある
- (4)大人が変われるところは変わるのも手である
- (5)子どもを孤立させない

5 最後に

- (1)フォートナイトで悔しいと思って「もう1回」とかコントローラーを投げて壊すことは「悔しさ」が残っている証拠です。
- (2)ただ、もったいないし、ものは壊すと戻らないので悔しい時にどうするのか落ち着いているときに考えてください。
- (3)ゲームは自分のために楽しくやってください。(悔しがるのもOK) 親と喧嘩するためにやるのはばかばかしいです。



心のこもったお礼の言葉を述べる生徒

【参加者の方々からの声】

- 今日教えていただいたことから、ネット・ゲームでのメリットやデメリットがあるということが分かりうれしかったです。ぼくは、自分用のスマホを持っているので使い方や注意することが学ぶことができよかったです。(小6児童)
- 自分もけっこうインターネットを使ってしまうので、親と約束するだけでなく自分で目標を立てて使いたいと思います。今日のことを家族に伝えたいです。(小6児童)
- ゲームのやり過ぎには気をつけた方がいいけど、ストレスの解放、読解力の向上などいいこともたくさんあることが分かりました。私も目標を立てたり、ルールを決めたりして上手に使っていききたいと思います。(中一生徒)
- 最近、学習がおろそかになったのも、心が乱れてきたのもゲームとネットが関係しているのかなあと思いました。ゲーム依存症になりやすい人のところが3つほどあてはまったので、ゲームをする時には気をつけていきたいです。(中二生徒)
- ゲームをする時は、少ない時間でやろうと思いました。私は、ゲームをやり始めると止まらなくなってしまうので、死に至ったりしないように気を付けることが重要だと知ることができました。(中三生徒)
- ゲームを没収・禁止するのは得策とは言えず、本当の意味で自分をコントロールして生活していくことの大切さを考えさせられました。勉強せずにゲームにのめり込む子どもたちの裏側に秘められた思いをいち早く察知して、分かりやすい授業に努めます。(教員)
- 角田先生の講話は、親や教員が伝えるより何倍も効果があったと思います。家庭での見直しの良い機会になりました。ありがとうございました。(教員)
- ゲーム・スマホは悪いものと決めつけていました。楽しんでためになるものを選択できるようになれるといいと思います。兄や姉を真似して小さい子がずっと画面を見ていることもあるので、声かけや異変に気づけるようにしたいです。(保護者)