

親子関係がうまくいくための ゲーム・スマホとの付き合い方 ～ゲーム障害・スマホ依存から子供を守る～

国立病院機構久里浜医療センター
名誉院長、WHO 物質使用・嗜癖
行動研究研修協力センター長でも
ある樋口進先生をお招きして、今時
のゲーム事情と親子での向き合い方
について学びました。



—最近のゲームの特徴—

- オンライン → 依存度アップ！
- ゲームにより様々な場面で問題が
- ケータイでいつでもどこでも手軽に
- 日々の生活がゲーム優先
- 課金をしたくなる仕組み
- ゲームを自分でコントロールできない



依存！



—依存にともなう様々な問題—

- 眼精疲労や視力障害
- 運動不足や栄養の偏り
- 脳への影響
- 肩や腕の障害
- 不眠、昼夜逆転
- リアルな友達がほとんどいない
- 物を壊す、家族への暴言
- 暴力
- 過剰な課金
- 不規則な食事
- 学業成績の低下



どうすれば
いいの!?

大丈夫！心配しすぎないで！
親子で一緒にルールを作ろう！

- ☆使用時間を決める（だいたいOK!）
- ☆使用場所を決める
- ☆金額を決める（おこづかいが目安）
- ☆決めたルールを書面に残す
（守れなかった場合も決めると良い）
- ☆親も模範を示す



あせらなくて大丈夫！
子供との会話を増やして
疎通をよくしよう！
時間をかけて
ゆっくりおおらかな対応♪



<感想>

- ◎子供の未来を見すえてスマホゲームを与えていくことが大切だと分かった。
- ◎決めたルールが思い通りにいかず、子供と衝突して悩んでいたが、今日のお話で怒らず親子で納得できるルールを決めていけたらいいと思う。

オズ

第65号

家庭教育推進グループ
令和5年9月15日発行

事務局
島田市教育委員会社会教育課
TEL (0547) 36-7963

第三日曜日は
家庭の日

★島田市家庭教育学級の様子★

1年生の保護者を対象（他学年参加あり）に各小学校で、保護者同士が交流し、悩みや不安なことを話し合ったり、子育てのスキルを学んだり、親子の触れ合いを深める学習会を開催しています。

★つながるトーク★ ～みんなで話して子育ての悩みを共有しましょう～



テーマはいろいろ！

- ☆早寝、早起き、朝ごはん
- ☆家庭学習のすすめ
- ☆子供のほめ方、叱り方
- ☆聞いて、聞いて
- ☆うちの子大丈夫？
ーオンラインゲームー
- ☆絵本は心の栄養！ など



◎本に触れる機会が少なくなっていたので、本の大切さを改めて知りました。

◎ほめることが少なかったと実感！ほめることの大切さや叱る時のポイントを知り、実践してみたいと思いました。

◎他の家庭の話が聞けて、同じような悩みなんだと思い安心しました。

◎子育てを振り返る大切な時間になりました。

～親子で一緒に 学ぶ大切さを 改めて実感～



★綱引き★

閉校前最後の運動会。学級生以外にも未就園児、中学生等、大勢が参加し白熱しました。とても楽しく、良い思い出になりました。



★親子体操★

全員で大きな輪になったり、リレーで風船を使ったり、子供と一緒に体を動かして楽しかったです。



★親子工作 風鈴作り★

大きな鈴をつけて、たくさん工夫した素敵な風鈴ができあがりました。どんな音色を奏でてくれるのか楽しみです。

☆そのほかにも・・・

◎家庭読書 ◎心理学講座 ◎給食試食会 ◎親子マネー教室 ◎歯磨き講座 ◎ヨガ
◎アロマクリームづくり ◎親子人形劇鑑賞 などなど、各学級で楽しい講座を展開中♪

学びあい つながり合って 楽しくみんなで子育てをしていきましょう！

島田市教育委員会 社会教育課 0547-36-7963

