

さぼてんの花 ～カウンセリングだよ～

武蔵中学校 R4. 9. 1

文責: 養護教諭

メディア(ネット、ゲーム)との関わり方を考えよう

夏休み中に、子どもたちのメディア(ネット、ゲーム)との関わり方について私たちのできる支援を、本校カウンセラーの先生からお話を聞く機会がありました。ほんの一部ですが、お話しいただいた内容です。

・なぜ「ゲーム、スマホはだめ！」なのか理由は実はよくわかっていない。

勉強しないから？寝るのが遅くなるから？→ネットをしなくても勉強しないで夜更かししているかも。生産性がない→今はeスポーツやYouTuberでお金が稼げる。

・でもゲーム、スマホ等のメディアには依存性がある。2019年WHOは「ゲーム障害」を新たな国際疾病分類として認定。日常生活よりゲームを優先する症状があり、「ゲーム障害」という疾病になってしまう可能性がある。

・ネットには依存性があるので他の依存症(アルコール依存など)と同様、対策が必要！

- ① 使用ルールを決める
- ② 自らの状況や状態に気づかせ、改善を促す
- ③ クリエイティブな使い方を指導する：プログラミングやプレゼン、映像制作アプリなど
→主体的な創作活動は、自己抑制によって使用をコントロールできるかも！
- ④ スマホ以外の活動を促したり、居場所を作る
- ⑤ 使用履歴を付ける
- ⑥ ルールに基づき使用制限(ペナルティ)

家庭でできる対策と学校でできる対策があります。協力して子どもたちの健康を守っていきましょう。また、①②について子どもたちへの働きかけや、⑤⑥について保護者との連携・アドバイスなどカウンセリングで対応できます。お悩みの方は、相談されてみませんか？

9月10月のカウンセラー来校日



先生来校予定日

9月 9日(金) 9時～12時

10月14日(金) 10時～16時

9月30日(金) 10時～16時

10月28日(金) 10時～16時

先生来校予定日

9月 8日(木) 9時～12時

10月 4日(火) 10時～12時

～予約について～

事前予約制となっています。



*生徒のみなさんが予約したいときは、担任の先生か保健室に言ってください。

*保護者の方は、担任または保健室までご連絡ください。(TEL 338-5430)