

【教育指針】礼・学・体

【校訓】かしこく 強く 美しく

【教育目標】いつまでも続く未来を創るために、自ら考動する子どもの育成

【学校経営スローガン】「子ども一人一人が輝き、笑顔があふれ、毎日来なくなる学校」



## 「ゲーム依存」なる子とならない子の決定的な差

### 中毒になりやすいのは「オンライン×戦闘系」



11月になりました。ようやく秋らしい空気が感じられます。今月、6年生は修学旅行、5年生はあしきた青少年の家へ集団宿泊教室へ行きます。そのような中、日頃の子どもの授業の様子を見ていて気になること（ずいぶん前からですが）が、授業中にタブレット端末が手元から離せない子どもたちがけっこう多くいることです。いわゆる「タブレット依存」です。おそらく家庭でも「タブレットまたはスマホ依存、ゲーム依存」になっているのでは…ととても心配します。一人一台タブレット端末が導入され、学校教育でも「ICT活用」が定着し、タブレットを活用して効果的な学習となるよう工夫した授業展開となっています。その一方、ずっと授業中も休み時間もタブレット漬けの人がちらほら。預かろうとしても手放さない人もいます。国立病院機構久里浜医療センター名誉院長・顧問：樋口進医師が『「ゲーム依存」なる子とならない子の決定的な差』という記事を書かれていました。保護者の方には興味深い内容かと思しますので、ぜひ読んでいただき、今後の子どもたちの成長の参考になれば幸いです。（一部抜粋）

「どんなにゲームプレイの時間が長くても、それによって“問題が起これなければ過剰使用”です。一方、時間が短くても何らかの“問題が起きていれば依存”と判断します」例えば大人が自宅で長時間ゲームをしても、毎日会社に行き、きちんと仕事をしているのであれば、それは「過剰使用」の範囲といえる。しかし、明け方までゲームをしていたために朝起きられず、仕事や学校に行けなくなる。子どもであれば成績が落ちたり、生活リズムが狂って体調を壊したり、引きこもって両親への暴言を吐き、暴力を振るったりするのであれば、それは過剰使用の範囲ではない。ゲーム依存は生活に支障を及ぼし、心身をむしばむ病気であり、「はまる」というレベルで

はすまされない。「現在、専門外来にお見えになるのは、ほぼ100%オンラインのゲーム依存です。最近では圧倒的に戦闘型（シューティングゲーム）です。例えば、無人島に戦士が降り立って、お互いに殺し合い、最後に残った人が勝つ。いわゆるバトルロワイヤルゲーム系のゲームに変わってきています」ゲーム感覚の延長でネットカジノ、また、最近では違う側面からのゲーム依存のトラブルが発生している。それはゲームのガチャ機能。射幸心をあおるギャンブル性の高さが依存を深刻化させるだけでなく、ゲーム感覚の延長でネットカジノに足を踏み入れ、高額な借金問題にまで発展するケースも増えている。「一見、気軽なゲームのように見えるオンラインカジノが違法という事実を大人もわきまえるべき。親のクレジットカードを罪の意識もなく使い込んでしまうことが実際に起きています」では、なぜゲームは依存を招きやすいのか。

＜ゲーム依存に導く仕掛け＞ ・闘争心があおられる。 ・課金や長時間プレイで、レベルアップが自己肯定感を左右する。 ・他人に勝つことで、自己承認欲求が満たされる。 ・レベルアップで共にプレイする仲間の信頼感や尊敬を得られる。 ・ガチャのワクワク感。 ・定期的なイベント。 ・クリアの先にまた別のゴールが与えられる（エンドレス） ・毎日ログインボーナス。  
「特にシューティングゲームが依存になりやすい。バーチャル世界なら自分がレベルアップでき、勝ち上がれば仲間に認められ、ヒーローになることもできます。それにより達成感や多幸感が得られ、脳内ではいわゆる快樂ホルモンといわれるドーパミンが分泌されます。それを求めて中毒になっていくのです」

では、子どもがスマホ依存になっているかもと心配になった場合、どう対応すればいいだろうか。「**まずは使用時間を見直すことです。寝る2時間前はスマホを見ない、食事のときはスマホを見ない、といったルールを設けるといいでしょう。**」スマホを手離す習慣をつけるのは決して簡単ではありませんが、試みる価値はあります」

**親が自分たちのスマホの使い方から見直すことも大切だ。**家族全員がスマホを使わない時間を30分でも1時間でもいいので設けるのも一案。せめて、食事のときだけでも全員がスマホを持たず、会話をする。そのうえで、スマホの使い方についてしっかりと話し合い、スマホを使っていい時間帯を設定するようにしたい。また、親がスマホを強制的に取り上げるのは、親子関係が悪化するだけで得策ではない。ゆっくり時間をかけて、本人が変わっていくのを待つしかない。「一筋縄ではいかないでしょうが、**親子のコミュニケーションがどれだけとれるかが重要**です。コミュニケーションがとれて、意思の疎通ができてくれば、状況はよくなっていきます」最後に、子どもがゲーム依存に陥る背景には、親世代のゲームへの親和性の高さもあることを、伝えておきたい。「今の親がゲーム世代なので、ゲームに対して非常に寛容なケースが多いように思います。実際、親がゲームしているのを、お子さんはそばで見えていますし、一緒にやったり、教えてくれたりもします。ゲームの時間が長くなっても、『自分が大丈夫だったから』と子どもに許します。だいたいそういうことをするのは父親です」（樋口医師）これに対して母親は反対することも多いのだが、実はこれもあまり勧められない。その理由を樋口医師はこう話す。「ゲーム依存のお子さんの場合、ご両親の仲が悪いことが多い。子どもにとっては両親の意見が大事なのに、2人の意見が違くと混乱します。それぞれの主張があるでしょうが、お子さんに対しては同じ情報を発信するために、できる限り意見を調整するべきです」

## モジュール学習で基礎学力鍛えています！

月曜日の朝15分間は国語、木曜日は学活（つながりタイム）、金曜日は算数（音楽）の内容でモジュール学習に取り組み、定着してきています。

国語では、黙々と漢字の練習に取り組んだり、「つながりタイム」では、子どもたち同士の対話を通して、人にやさしい心を育てたりする活動、算数ではたくさん練習問題を解いたり、音楽では鍵盤ハーモニカ、リコーダーの練習に励んだりしています。静かに集中して頑張っている様子、対話を楽しんでいる様子から、だんだん充実した時間となっていることがうかがえます。3年生以上は11月21,22日は市学力検査があります。楽しみます。



「つながりタイム」で「ふわ言葉の木」をみんな  
で書いています



漢字をびっしり書いて  
練習しています