



## PTA 講演会・学校保健委員会がありました！

12月5日に、向陽台病院臨床心理士の辻翔太先生を講師にお招きし、講演会を行いました。テーマは「SDGame ～持続可能で楽しいネット・ゲームとの付き合い方」。以下に内容をご紹介します。

### 児童保健委員会の発表

#### 城南小のネット・ゲーム等の使用についての実態調査

- ① (学校のタブレット以外に) 何を持っていますか？  
全体の65%の人がゲーム機、58%の人がスマホ、35%の人がタブレットを持っています。
- ② 家でどれくらいの時間使っていますか？  
平日は1, 2時間の人が約半数、土日は平日よりも使用時間が多くなる傾向にあります。中には5時間以上使っている人も！
- ③ 何時くらいに寝ていますか？  
平日は9, 10時に寝る人が3/4程、土日は平日より就寝時刻が遅くなる傾向にあります。11, 12時よりも遅く寝る人もいます。
- ④ 家で使うときのルールを決めていますか？  
決めている人が3/4いました。使用時間の決まりや課金をしない等各家庭でのルールがあるようです。約8割の人はルールを守って使っているという結果でした。

### 辻先生のお話

「ゲームはおもしろい！」けど「ゲーム行動症は怖い！」



### ゲーム行動症って？

- ・ゲームの回数や時間等のコントロールができない
  - ・日常生活や他のすべきことよりゲームを優先させる
  - ・人間関係や健康に問題が起きてもゲームをやめられない
- (1年以上続くか重症な場合) WHO が認定した病気です。



### 子どもたちが自分でできる対策

- ・ごはん中はスマホ・ゲームを我慢
- ・寝る時間を決める

他にも…

- ・休憩をとる練習
- ・ゲームやネット以外の楽しみを見つけてみてはどうでしょう



### 大人とできる対策

- ・フィルタリング
- ・話し合ってルール<sup>※</sup>を決める

※ルール(約束)を作るうえでのポイント！

- ・機器は親が貸し与える・ルールは家族で話し合って決める
  - ・具体的なルールにする・お金の使い方を決める
  - ・親もゲームに詳しくなる
  - ・守れなかったらどうするかを決める・親もルールを守る
- 約束事を紙に書き、見えるところに貼って、いつでも見ることができるよう！

### 【児童の感想】

(一部抜粋)

- ・使いたい放題に使わずに、家族でしっかりルールを決めて、メディアとの関わり方を考えていきたい。
- ・食事中にスマホとかを見ないで食べようと思ったし、スマホやゲームよりも外で遊んだりしたいです。

### 【保護者さんの感想】

- ・ゲームをやめさせるのではなく、話し合ってルールを確立していく！親もルールを守る！心が痛む内容でした。家に持ち帰り、子どもと話し合いをしようと思います。
- ・まだゲームを持っていないので、これから買う場合は親のものを貸すスタンスで使わせようと思います。買う前にお話を聞いて本当によかったです。

★講演会には多くの保護者の方のご参加をいただきました。たくさんのご感想ありがとうございました！

## 2学期もお世話になりました！

今年は例年になくインフルエンザが早期に流行の時期を迎え、学級閉鎖をしたクラスもありました。引き続き、感染症には十分ご注意ください。冬休みに入りクリスマス、お正月と続きますが、できるだけ生活リズムを崩すことなく、子どもたちが健康に過ごせますようお願いしています。新学期、元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。



ご家族の皆様も、健康に十分留意され、よいお年をお迎えください。

