




(発行)
熊本市教育委員会事務局
学校教育部 総合支援課
学校サポート班
(文責)
指導主事 田中 慎一郎
tanaka.shinichiro@city.kumamoto.lg.jp

熊本市教育センターホームページからもバックナンバーを見ることが出来ます。(〃)〇〇



2つ目の依存の防ぎ方

～依存先を増やすことで依存を防ぐ～



先日新聞に、臨時休校期間中に、子どもたちのインターネット利用時間が増加したという記事が載りました。現在の状況はどのようになっているか気になります。

ゲームやSNS、動画鑑賞などに「楽しみ」を感じてやめられなくなっている人がいる一方で、それらをするにより、不安やイライラを解消しているケースもあります。「楽しみ」を単純に感じている前者の場合は、他に楽しいことややりたいことが見つかる、ゲーム等に費やしていた時間が、別の楽しいことややりたいことをする時間に代わっていきます。しかし不



安やイライラが心に常にある、ゲームやSNSをしている場合はそうはいきません。なぜなら、きつい状態がゲームやSNSをすることによって楽になっているからです。そういった人は、ゲームをやめると、きつい状態に戻ります。楽しさではなく、楽になることを求めてゲームをしています。これを防ぐには、自分の不安やイライラの原因を理解し、それらから逃れるための依存先



を増やすとよいかもしれません。映画鑑賞でも、友人とのおしゃべりでも、漫画や読書でも何でも良いのです。危険なのは、依存先が一つだけになっている状態です。

依存先を増やすことで、リスクを分散させることができます。ゲームやSNSに依存している場合は、それに代わる、自分の不安やイライラを解消するものを増やせば良いのです。


お知らせです

熊本市教育委員会では、子どもたちの心のケアを目的として4月からLINEを用いた相談事業「ほっとらいん」を実施しています。その中で、子どもたち自身が、相談員ではなく利用している周りの子どもたちに相談できる「みんなに相談」というコーナーがあります。LINEに登録しなくても小中高生であれば、相談や回答を登録できますので、QRコードからご利用ください。

おはなし聞いて   **～困ったときは相談を～**

「知らない人から連絡が来て困っている」「SNSで友だちとけんかしてしまった」「いじめを見つけた」などなど、スマートフォンやタブレット等でのインターネット利用で困っていることがあれば、相談内容をQRコードより登録してください。内容が特定されないような工夫をしてこの通信や様々な場所で、相談内容についてお答えしていきたいと思えます。なかなか答えは出ませんが、みんなで議論をしていく場になればと考えます。子どもだけでなく保護者の方も利用できます。

リアル つぶやき 

実は私、毎月新聞の連載をしております。インターネット世界にSOSを出す子どもたちに関する内容です。もちろん記事には、文字の制限があります。ネットのことを説明するには、ちょっと短すぎるときがあるのです… ということで、実は先月からその記事にQRコードを付け、5分ほどのスライド動画で説明することにしました！アイデアです！！▼「いやあ～そーいや新聞って県下にたくさん配られてるようなあ 動画再生回数がいっぱいになったらどーしよー YouTuberになるつもりはないから、絶対お金は断らなきゃなあ～」さて、掲載当日です。再生回数！なんと！ 34回… チャンネル登録数2人… あれ(T_T) 新聞ってたくさん読者いますよね。▼翌日もまったく数が伸びません。すると一本の電話が！「慎一郎！動画分かりやすかったぞ。2回も見たぞ！」電話の主は私の父親です(´▽`) ってことは34回のうち2回は、あなただったのですね…「もしかして、チャンネル登録した？」おそろおそろ聞いてみると「まさかだったか？登録するとお金を払わなきゃいかんのか??」と父親。いや、それは大丈夫なんです(・_・)あなたは、大切な読者なんです。▼アイデアと思っても、再生されないと意味がありませんよね。教員や親などの大人って、時として子どもに「伝える」ということばかりに気を取られて大切な「伝わる」をないがしろにしている場合があります。私の新聞記事の説明動画も同じです。「伝わる」ための努力や工夫を読者の見えないところでもっとすべきだと反省しました。この通信も同じです。「伝わる」にこだわりながら、これからも作り続けていきますので、「おはなし聞いて」コーナーで紹介したQRコードからの相談をご登録ください^^

--	--	--	--