

片貝中学校保健委員会だより

令和6年6月25日

片貝中学校保健委員会

6月4日(火)に片貝中学校保健委員会による「ゲーム・インターネット依存の予防」について、さいがた医療センター心理療法士の様を講師にお招きし講演会を開催しました。依存にいきつくまでの心理や体調の変化、依存を予防する方法等について、事例をもとに生徒に分かりやすく、大人も考えるきっかけとなる貴重なお話をいただきました。講演会の内容(一部)を紹介します。



演題:「ゲーム・インターネット依存を予防しよう」

講師: さいがた医療センター 心理療法士 大越拓郎 様

ゲーム

インターネット



ではなく、楽しんで

でも、使い過ぎると依存症になります!



依存になる過程を知ろう!

①身体に起こること

- ・体力低下
- ・頭痛、頭の重たさ
- ・腰痛(腰の筋力低下)
- ・食生活の乱れ(特に水分、ミネラルの不足、低たんぱく症) など

②こころに起こること

- ・寝付けない
- ・元気が出ない
- ・イライラ(気持ちのコントロールがうまくいかない)
- ・カッとなりやすい
- ・昼夜逆転
- ・人間関係が壊れる など

ネット依存とは・・・

・インターネット、ゲームなしでは生きていけない。

・インターネット、ゲームが生活の中心になって、他のことができなくなる。

このような状態のことをいいます。



依存する心理的背景には、「ゲームをしている時は忘れられる」という人もいます。初めは楽しかったゲームも、「不安や寂しさを紛らわすため」「ダメな自分を見なくてすむため」など、**現実を忘れるための手段**となってしまいます。このことが、さらにゲームの世界から離れにくくしてしまいます。

予防のポイント

子どもができること

- ・家族と一緒に時間やルールを決める。
- ・布団にスマホを持ち込まない。充電は机で。
- ・課金はおこづかいの範囲
- ・家族や友達と遊ぶときは、スマホを使わない。
- ・何かを作る。体を動かす。
- ・スマホ飯をしない。

大人の心得

- ・使用ルールを最初によく話し合って決めることが理想。(時間、課金、ゲームの種類、有害サイト、SNS)
- ・スマホ、ネットは共有スペースで(話し合い・対話が大事)
- ・利用内容に親が関心を持つ
- ・子どもにPCを独占させない。
- ・ネット教育(ネットいじめ、炎上など)

「ゲームの世界も楽しみ 現実の世界も楽しい」を目指しましょう！

生徒の感想より

- 勉強中にネットのことが気になって集中できないことがあったので、インターネットと勉強する時間のメリハリをつけたいです。
- ゲームもネットも決して悪いものではなく、これからの生活に必要なものだが、のめり込み、手放せなくならないようにしなければいけないと思いました。ゲームだけでなく、現実でも楽しさややりがいを見つけて、充実させることが大切だと分かりました。
- 依存になると、自分の事だけでなく、周りも傷つけてしまう可能性があることや、体や心も傷ついてしまうことが怖いと感じました。今まで、依存している人は楽しいからしてるのだと思っていたけれど、気持ちを紛らわしたり、無理やりしている日もあるのだと知りました。
- 「つらい現実から目をそむくため」「みっともない自分から逃げるため」この2つのワードをみて驚きました。
- 何かに依存することで、今まで当たり前できていたことができなくなってしまったり、人間関係が悪くなってしまうことを考えるとすごく怖いと思いました。メディアを使用するときは、ルールを決めたり時間を守ったりすることで依存を防ぐことができると思ったので、約束を守って楽しく使いたいです。メディア以外にも楽しい事はたくさんあるので、そちらにも目を向けてみようと思いました。



保護者の感想より

- 子どもたちには5月にスマホを持たせたばかりです。使い方などは決まりを作っていますが、講演を聞いて、親のスマホとの付き合い方こそ見直し、子どもとお互いに気持ちよく使えるようにしたいです。
- 中学生になり、本人に任せていたゲーム・ネット環境を反省するよい機会になりました。取り上げることはよくないことを知りました。
- 取り上げるではなく、対話をするなどの向き合い方が重要だと再認識しました。

大越様より、

メディアに関わって親と子供との関わり方についてアドバイスをいただきました！

メディアの使用が長時間になったり、ルールを守れなかったりすると、つい叱ってしまいます。時には没収したり、しばらく使えない期間があったり、Wi-Fi切断したりするなどの話を聞きます。これらは、逆効果です。子どもは、「親が勝手なことをするなら、自分だって好きなことをする」という思考になり、親子関係が悪くなります。親子で話し合い、親が心配に思っていることなどを伝えながら、子どもがどのような気持ちでメディアを使用しているのかなど、「伝える」「聴く」の姿勢が大切です。

