



＜福山市めざす子ども像＞

福山に愛着と誇りをもち、
変化の激しい社会をたくましく生きる子ども
＜松永中学校区めざす子ども像＞
確かな学力を身につけ、自ら進路を切り開く
子ども
自己肯定感が高く、社会に貢献できる子ども



ネット・ゲームの依存症について学びました

現代社会の便利ツールとして進化し続けるネット・ゲーム。切り離すのは難しいと思っても、ネット・ゲームに夢中になり利用時間をコントロールできなくなる子どもたちの姿に不安になることはありませんか。夏季研修に引き続き、10月14日(火)に医療法人仁康会 小泉病院の院長で精神科医の杉江拓也様、看護師の出羽達様を講師として、また精神保健福祉士の河津良太様、心理療法士の村上一幸様をサポートスタッフとしてお迎えし、3～6年生が依存症にならないためのネット・ゲームとの適切な付き合い方について学びました。



第1部 「適切なネット・ゲーム使用をめざそう」(ワーク形式)



まず、自分自身の「ネット・ゲーム依存度」をチェックした後、「依存症とはどのようなものか」「なぜ人は依存症になるのか」「インターネットの良いところと怖いところ」「依存症になるとどういうことになるのか」「依存症の治療はどんなことをするのか」をお話していただきました。

「依存症は周囲の人に理解されにくい病気です。偏見があると周りを巻き込み、家族も孤立していきます。依存症になると、専門的な治療が必要で、特効薬はありません。回復にはとても時間がかかります。人を癒す(治す、回復させる)のは人なのです。」と出羽先生がお話しされました。

第2部 「ネット・ゲーム依存症について」(講話)



ネット・ゲーム依存症とは、ネットやゲームによるワクワク感、幸せな気持ちを脳が覚えてしまい、自分ではやめることができなくなっている状態です。ゲームの楽しさにより、「脳の病気」の状態が作られてしまいます。ゲームをする人の脳の中では、「ゲームの中での勝利!→脳内でドーパミンが出る→スカッとした喜び→もっと欲しい!」となり、さらにのめりこむことで依存症が作られます。依存症は病気です。ゲームのやりすぎで脳の仕組みが壊れた状態なのです。依存症にならないためにはどうしたらいい

のか? 「ゲームやSNSの他に楽しいことを見つける」「使用ルールを決める」「自分で自分の変化に気づく」「危険を誰かに注意してもらう」「専門の医師に相談する」ことです。生活を便利で豊かにしてくれるネット・ゲーム・SNSですが、やりすぎると心や体を不調にします。依存症までに達すると治療が必要です。自分の生活を振り返り、うまく使う人になって欲しいです。と、杉江先生がお話しされました。

児童と保護者の感想

(3年生)

- ・わたしは、ゲームやインターネットの依存症がこわいので、時間のことを考えながらゲームをしたいです。
- ・ゲームやネットの依存症になると、そのこと以外は集中できなくなるので大変だと思いました。これからは時間を少なくしたいです。
- ・ゲームやインターネット依存症になると、自分では治せないとわかりました。友達や家族での助け合いが大切だと思いました。

(4年生)

- ・弟がゲームをやめられなくなったら、「一緒に他の遊びをしよう」と誘おうと思います。
- ・ぼくが一番おどろいたことは、スマホやゲームをやり続けたり、夜遅くまでやったりしていると、入院しなくてはいけなくなることがあるということです。夜遅くまでするのはやめようと思いました。
- ・ゲームやネットはおもしろいけど、きけんもあることを知ったので、危ない目に合わないようルールを決めて、守りたいです。
- ・ゲームをずっとやっていると、自分でコントロールできなくなってしまうことがわかりました。だから、時間を決めてゲームをしようと思います。

(5年生)

- ・ゲームをしすぎて、寝る時間が遅くなるのが、ゲーム依存症になっているかの危険なサインだとわかりました。
- ・ネットやゲームをしすぎると、目が悪くなったり、朝起きられなくなったりしてしまうことがわかりました。
- ・ネットやゲームと上手につきあっていくために、家族でルールを決めようと思います。そして空いた時間で勉強や体を動かして健康にすごしたいと思います。
- ・ぼくは、土日合わせるとゲームを20～30時間やっていました。でも、依存症のこわさがわかったので、ルールを決めてほかのこともしようと思います。

(6年生)

- ・今まで家では「課金しない」というルールがあったけれど、これからはゲームの時間も減らしたいです。
- ・依存症になると、宿題や勉強だけでなく友達と遊ぶことよりもゲームを優先してしまうことがわかりました。わたしは、ゲームよりも友達と遊びたいです。
- ・私はスマホより楽しいことを見つけて、スマホを見る時間を減らしたいなと思いました。
- ・依存症になると、授業中でもゲームやネットのことを考えて。授業に集中できなくなってしまうことがわかりました。

(保護者)

- ・体も心も脳も一番成長している大切な時期にゲームに支配されないように、家族でゲームやネットの使い方について話し合っルールを決めたいです。
- ・こどもたちにも分かるような言葉で話してくださり、ネットやゲームの依存症のこわさがこどもたちにも、よくわかったと思います。「もし、友達が依存していたら、どう声をかけるか」という問いへの、こどもたちの答えがとてもやさしかったです。