

福山市立柳津小学校 学校だより

いほう



2026年(令和8年) 2月3日 第13号

〈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



PTA 教育講演会 「ネット・ゲーム依存症の理解と予防」

1月15日(木)、香川県高松市にある三光病院の精神科医、海野順先生を講師にお招きして「ネット・ゲーム依存症について」第1部4～6年生向け、第2部教員・支援者向け、第3部保護者向けの三部形式で講演会を行いました。本校の保護者だけでなく、福山市内の教員、保護者、保護司、民生委員、医療関係者など、延べ200名の方が参加されました。参加者の感想を紹介します。

第1部 4～6年生向け

～ネット・ゲームの不適切な使用パターンを見つけよう～

柳津小の先生方が同じベクトルで指導を進められているのが素晴らしいと思いました。児童向けの話は難しかったと思いますが、こどもたちは質問も感想もしっかり出していて、自分のこととしてちゃんと考えていて、それまでの指導があつてのことだと感心しました。

早い年齢から「ネット・ゲーム依存症」について学習することはとても大切であると思います。他の様々な依存症(薬物、ギャンブル、アルコール)と共通点が多く、基本的には同じなので、今後もこのような学習を続けて欲しいです。児童の親世代の多くがスマホ依存症に陥っていると思うので、保護者への啓発もぜひ続けてください。

ラットパークの実験の話が、とても驚きました。簡単に楽になれる方法を生き物は選ぶものかと思っていたので、環境にかかわらずすべてのネズミが薬物依存になり、一度依存したら治らないと考えていたからです。幸せな環境では依存状態のネズミでさえも普通の水を選ぶという話から環境の影響力の大きさを感じました。

第2部 教員・支援者向け

～ゲームをしているのは「困った子」ではなく、「困っている子」～

これまで出会ったこどもたちの顔がたくさん浮かんできました。ゲームにはまって、保護者にはコントロールできず、なかなか学校に来ることができなかつたあの子は、私がこのスキルを身に付けていたら、あるいはこの知識を持って関係機関につなぐことができているならば、もう少し状況が変わっていたかもしれないと感じました。動機付け面接について知ることができて、とてもよかったです。冒頭の困りごとが解消されたネガティブな状況が改善された経験が依存につながっていくというお話から、依存症の状態にある人は本当に困っているのだと腑に落ちました。

学校に来れずに家でゲームをし続けている子たちのことを思い出しました。私はその子たちに「早く寝ようね」「ゲームの時間を減らせばいいね」と言っていました。その子たちが実行できるような具体的な声掛けが必要だったのだと学ぶことが多かったです。また、ネット・ゲーム依存症の親たちにどのような対応をすればいいのか知りたいと思いました。動機付け面接についても学びたいです。

そもそも「依存」について「好きすぎてやめられない」のではなく、「やめてしまうと何らかの困りごとが起きてしまう」のだとわかりました。ネット・ゲーム依存の問題が家庭だけの問題ではなく、小学校のうちから学校の手立てが必要になることもわかりました。

依存になるのは、ただ好きで長時間やっているから依存になるわけではなく、背景にはその子の生きづらさがあり、こどもがSOSを出している状況だと思ってほしいと言われハッとしました。中学校にはなかなか登校できず、家でゲームをしている生徒や、学校に来てはいるけれど、ゲームがやめられない生徒がおり、その生徒たちの顔を思い浮かべて講演を聞いていました。少し自分が困っている生徒達にできることが増えたような気持ちになりました。

第3部 保護者・一般向け

～現代の依存症は、誰の身にも起こりえる「すぐそばの病気」～

ゲーム依存の我が子に困っています。とても悩んでいました。今までのこどもへの対応が間違っていたと思いました。どう接していけばいいかわかりませんでした。今日の話がきっかけになりそうです。先生、関係者の皆様、このような機会を与えていただきありがとうございます。

私の息子は今日の講演にあったような典型的なゲーム依存で、小1の時に不登校になりました。不登校に関する本などで勉強して、登校できるようになりましたが、ゲームやYouTubeに頼る生活は続いています。これからどのようにしていけばよいか、少しイメージがわいてきました。本当にしんどかった時に早く受診すればよかったなとも思いました。

わらをもつかむ気持ちで聴かせていただきました。息子はフォートナイトをしています。同時にYouTubeを見ながらプレイをします。携帯で息子のゲーム時間を見ることができそうですが、怖くて見れません。少し息子にゲームの話聞いてみるのもいいかと思うきっかけの講演でした。

大変有意義な時間でした。I Swingの内容のすばらしさに驚きました。専門的な知識を分かりやすく解説してあり、なぜ自分が依存に陥ったのか、依存からどのように抜け出していけばいいのか、どのようなサポートができるのか等、この冊子を手取るものが見通しをもてる、手掛かりをつかめるところに強く引き付けられました。

とてもいいお話ありがとうございました。うちではネットやゲームの時間を決めていましたが、こどもたちは守れず、親子げんかになることも多かったです。これからこどもたちと話し合い、守れるルールを決めようと思いました。私自身、気持ちが落ち着かない時に、ネットを見すぎてしまう事も多いので、自分自身もSOSを出していたんだなと気づきました。

ネット・ゲームにはまるこどもの気持ちが分かりました。つい親からの思いだと「甘え」「我慢ができない」と、こどもの責任だと思いがちでしたが、そうではなくこども自身も苦しんでいる。SOSやこどもの困っていることや苦しみに目を向けることが大切だと思った。

ネット依存対策は時間の制限では意味ないというのを初めて知って、まさしく我が家では約束をしていたのですが、今の状態を変えなくてはいけないと、聞きながら思いましたが、難しなあと思いました。こどもは柳津小に通っているので、海野先生の講演を聞いているから少し変わってくれるかもと期待をしています。



柳津小学校では、講演会や「I swing lite」のテキストを通して、ネット・ゲームの良い所や悪い所、ネットゲーム依存症になる要因、上手な使い方など学んできました。3年生以上に依存度テストをすると、学習前では**依存度が37%だったのが、学習後では25%に減少**していました。着実に成果が見え始めています。今後も学習を継続していきます。