

親子の学び応援講座実践報告書

名 称	白方小学校「家庭教育学級」
講座開催日	令和5年 6月30日（金）
会 場	須賀川市立白方小学校
参加人数	保護者32名、児童生徒38名、職員・その他5名 計75名
実践活動テーマ	ネットやスマホとの上手な付き合い方についての実践力を高める活動
テーマ設定の理由及び実践活動のねらい	児童及び保護者に対して、ゲームやネットが心身に与える影響や依存症の発症などネットやゲームとの上手な付き合い方について、医学的なデータや臨床経験を基に講話をいただき、参加者の実践力を高める。
講座及び実践活動内容	
<p>【講演内容】</p> <p>講師：けやき心の発達診療所 所長 角田 智哉 氏</p> <p>演題：ネット・ゲームとの上手な付き合い方</p> <p>1 なぜ、はまるのか？</p> <p>(1) 幸せホルモンであるドーパミンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドーパミンという脳内物質が幸せを感じさせる。炎上の心理としては、炎上させるとドーパミンが出る。でも、減ってくるるとまたやりたくなる。繰り返すことで依存になってくる。ストレスが多いと依存しやすくなる。 ・子どもの交通事故について、親を誹謗中傷している炎上目当てのユーチューバーが検挙された。現在は法律が改正されたこともあり、匿名ではなく必ず個人が特定される。 ・「ゲーム、ネット、スマホのやり過ぎや新聞を読まない人は、発達障害になりやすい。」という話があるが、「本当ですか？」と鵜呑みにしないことが大切。結論としては、スマホなどで発達障害にはならない。 <p>(2) Nomophobia ノモフォビア（携帯依存症、携帯中毒）について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ノモフォビアの子どもが、17.5% ・自殺の割合が71%高い。 ・スマホはトイレの7倍汚れている。 <p>(3) 対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングなど適度な運動をすることでもドーパミンが出る。 <p>2 SNSについて</p> <p>(1) SNSのメリット、デメリットは何か</p> <ul style="list-style-type: none"> ●インスタグラムは、他の人の生活の充実を見ることで、うらやましく感じ、劣等感が高くなる。 ○ユーチューブは、不眠に強くなり、孤独感が解消される。 	



●SNS をたくさん使う人は社会的に孤立しやすい。1日3時間以上の人は、うつ病になる確率が3倍以上である。

●SNS を使った犯罪に巻き込まれる。

・メラビアンの法則では、人が相手に与える印象は、見た目55%、声38%、内容7%であり、見た目と声でほとんど騙せてしまう。

・闇バイトは、連絡してしまうと住所、名前を知られてしまい、脅されるなどして後戻りできなくなる。

●過剰な承認欲求を求めるようになってしまう。スシローなどの迷惑動画投稿も、過剰な承認欲求のため。

○Facebook、Instagram、Snapchat の利用を30分に制限すると、落ち込みと孤独感が大きく改善される。

(2) SNSとの付き合い方

・実名での参加は控える。(実名じゃないからと言って適当なことは発言しない)

・書いてすぐに投稿しない。(書いたその内容が適切なのか判断する時間がほしい)

・気になってしまう子はやらないか時間を決める。

・SNSも社会の1部。日本のルールの中で利用する。

・いいこともあるから楽しく使いましょう。

3 ゲームについて

(1) 大人は正しい？

・ゲームをしていると成績が悪くなる。

・お友達と遊ばなくなる。

・目が悪くなる。

すべて 不正解！

(2) スーパーマリオは脳に良い。(ゲームの良さ！)

・ビデオゲームを2ヶ月トレーニングすると脳の体積が増える。

・空間ナビゲーション ・記憶形成 ・戦略的な計画

・手の巧妙な運動能力等が良くなる ・現実で不可能なことができる。

・自己評価と自信がつく。

・協調性が身に付く。(友だちと協力してゲームをするソフトが結構多い)

・読解力、反応時間、問題解決能力が養われる。

・ストレスから解放される。

(3) ゲームって、じゃあ問題ない？

・ほどほどが大切

・適度な飲酒はよいが、飲み過ぎるとアルコール依存症になるのと同じである。

・三日間ゲームをして亡くなった子どももいる。エコノミー症候群

(4) ゲーム依存症とは？

・依存ステップ1 ゲームを楽しめる。

・依存ステップ2 時間が多く。止めるのが難しい。



- ・依存ステップ3 コントロールできない。他のことに興味がなくなる。
- ・学校や宿題、学業成績への興味の低下
⇒宿題をやらなかつたり、学習時間が減つたり留年することもある。
- ・ゲーム依存の子どもは、宿題がないとか、学校で終わらせたと主張する。
- ・ゲームをやめるように言うと怒る。 ・すべてにおいてやる気がなくなる。
- ・どんな時もゲームが頭からはなれない。 ・ゲームの夢を見る。
- ・今まで楽しんでいたことをやらなくなる。 ・屁理屈が多くなる。

4 上手につき合うために

(1) 基本はほどほど

- ・ゲームの時間を決める。 ・家の手伝いをする。 ・課金しない。
- ・ゲームの目標をたてる。

(2) ゲームのやりすぎかなって思ったら

- ・ゲームを減らす宣言をしましょう。(約束する)・手伝いを増やす。(楽しいことを増やす)
- ・楽しい活動を増やす。(ゲームをする暇をなくす)

(3) 子どもが、子どもである間に

- ・禁止や制限では、コントロールは身に付かない。
- ・うまく付き合える方法を模索していくべきである。
- ・大人になると経済的にも時間的にも自由になるので、本当に依存であるとすると治すのは困難になる。

(4) 予防策

- ・ゲームの「約束」から「目標」へ
⇒約束にすると「約束したでしょ」「約束だったよね」になってしまう。最初の時点で親からの約束を結ばされたというのが子どもの感覚である。目標にすると、「なぜ、その目標が必要なのか」や「目標に達せられない時に話し合うことができる」というメリットがある。
- ・子どもへの声かけは、禁止や制限では効果がない。
「やめなさい」ではなく、「歯磨きしよう。」「お風呂入ろう。」など、次にやることを言うようにする。



5 今日のまとめ

- (1) 子どもがゲームなどにはまることは、昔からある。
- (2) ゲームにはメリット、デメリットがある。
- (3) ゲームには、はまる理由がある。
- (4) 大人が変われるところは変わるのも手である。
- (5) 子どもを孤立させない。

6 最後に

- (1) フォートナイトで悔しいと思って「もう1回」とかコントローラーを投げて壊すことは「悔しい」という心が育っている証拠です。
- (2) ただ、もったいないし、物は壊すと戻らないので悔しい時にどうするのか落ち着いているときに考えてください。

(3) ゲームは自分のために楽しくやってください。悔しがるのもOK。親と喧嘩するためにやるのはばかばかしいです。

【参加者の方々からの声】

- 幸せホルモンがあるなんて知らなかった。(小4児童)
- インターネットやスイッチをやりすぎないようにしようと思う。(小4児童)
- インターネットの怖いことがよく分かった。死んでしまうなんて思わなかった。(小4児童)
- 講演を聴いて、家でのゲームの時間を減らそうと思った。(小6児童)
- ゲームやスマホ、テレビはやり過ぎは良くないので、適度に休憩を取りながら楽しくやろうと思いました。(小6児童)
- ゲームをさせるときは、時間を決めるのではなく目標を立てて実践していきたいと思いました。(保護者)
- SNSの怖さ、影響力を改めて感じることができ、上手な付き合い方を学ぶことができました。ゲーム依存についても分かりやすく、子どもたちも注意すべき点などを学べたと思いました。(保護者)
- 今後、子どもがスマホを持つようになったりSNSに興味が出てきたりしたときに私たち親がリスクをしっかりと理解していければ上手に付き合っていけるのかなと思いました。(保護者)
- 宿題したの?と聞くと学校でしたと嘘をつくこともあったので、もっといろいろな体験などで少しずつゲームとの付き合い方を変えていきたいと思いました。最後のゲームの話については、自分のために…の話がとても共感できました。(保護者)