

スクールカウンセラーだより

第4号

令和2年4月

四日市市立神前小学校

スクールカウンセラー 伊藤拓也

○インターネットを活用する時代○

外出自粛が求められ、写真のような対面での活動が難しくなったため、多くのご家庭でインターネットに触れる機会が増えたのではないのでしょうか。文部科学省も子どもの学び応援サイトというものを作り、インターネットを活用して勉強するコンテンツが紹介されています。この機会にインターネットに慣れることも重要ではありますが、前回も書いたようにインターネットは難しいため、注意して使用せねばなりません。家族全体で気をつけると良いのではないかと思います。ことが多くありますので、今回はそれらを紹介します。



○インターネットを活用するときに気をつけると良いこと○

①情報の正しさに気をつける

新型コロナウイルスに関するデマが原因となる騒動もありましたが、それらに限らず、インターネット上には正しくない情報もたくさんあります。情報が正確であるかどうか疑う姿勢が大切でしょう。ご家族のチェックが重要かもしれません。

②時間を決める

ゲームもそうですし、Youtubeなどは特にそうだと思いますが、もっと観たいと思わせるように工夫されているように思います。前回のセロトニンを増加させる視点から考えると、視聴時間が長くなり生活リズムが崩れ、良くありません。時間を決め、家族全体でルールを実行することで依存症を防ぐことができるでしょう。

③役に立つ情報を共有する

勉強になる情報、感動する情報、ためになる情報を提供するサイトはどこか、家族全体で知っておくと良いでしょう。ただインターネットを使うだけだと、役立つ情報を見つけるのが大変ですし、嘘の情報にだまされることも多くあります。

④文字でのメッセージに注意する

インターネット上でのやりとりの多くは文字によるメッセージです。メールもそうですが、文字での伝え方に困っている大人も多いです（大学生の多くは困っています）。インターネット上でのメッセージの内容について家族で話し合い、どう伝えたり、書いたりすると良いのか考え、確認する時間がもてると将来に役立ちます。