

家庭訪問で担任が大変お世話になりました。その中で話題となったひとつに「子どもがゲームをなかなかやめることができない」というお悩みを抱える保護者の存在が気になりました。

ゲームから読書へ…知識や読解力を身に付け、相手の気持ちのわかるやさしい子どもになるように

家庭訪問が終わり、今週（5年生）から校長や読み聞かせを再開しました。担任も日々取り組んでいます。今回は、ゲーム障害の記事（5月12日・中日新聞日曜版）を以下にまとめてみました。

「心のブレーキがきくか、きかないか」

単なるゲーム好きと依存状態の境界線は、問題が起きる前に自分でブレーキを踏み、ゲームをやめられるかどうかだ、とも言われる。客観的にみて、ゲームをやりすぎている状態でも、家族など周りの人に注意されてやめることができれば「依存」というほどの悪い状態ではない。

「ゲーム依存の特徴的な4つの症状」

- ① ゲームをする時間などを自分でコントロールできない。
- ② 問題が発生してもゲームを続けてしまう。
- ③ 食事や睡眠などの日常行動や生活上の必要事よりもゲームを優先してしまう。
- ④ ゲームによって家庭・学業・仕事などに重大な支障が出る。

「ゲーム中心で生活が破たん」

ゲームのことが絶えず気になり、次第に他のことに興味を示さなくなっていく。生活が乱れ、周りが見えなくなるため、家族や友人との関係も悪くなっていく。具体的には…。

- ① 昼夜逆転…夜遅くまでゲームやゲーム関係の動画に夢中になり、朝起きられなくなる。睡眠不足になり、心と体に変調をきたす。
- ② 食生活が乱れる…定期的な食事のリズムが乱れ、ゲームが一段落した後にインスタント食品やスナック菓子を食べる程度になる。栄養が偏り、体だけでなく精神状態も悪化する。
- ③ 運動不足による筋力と骨量の低下…動かずに画面に集中している上、日光に当たることも少なくなり、骨量が減る。中には10代で骨粗しょう症を発症するケースもある。
- ④ 攻撃的な言動やイライラが目立つようになる…精神面での悪影響が出てくる。家族などに注意されると暴言を吐いたり、物にあたりやすくなったりする。
- ⑤ 意欲が低下し、無感動、無表情に…ゲームの広告や話題には脳が過剰反応するが、それ以外のことに関心を示さなくなる。食べ物の味や香り、他の人との会話に喜びを感じなくなる。

「家族もゲームについての知識共有を」

- ① 回復には時間がかかることを認識する。…解決をあせると本人はストレスを抱え逆効果。
- ② 無断でネット、ゲームを遮断することは原則NG。…家族への反発が一気に高まる。
- ③ 家事などを頼んで、生活習慣を変える。…自分の役割があると充足感が出てくる。

「ゲーム以外の魅力を探る手助けを」

ゲーム障害の治療では基本的に薬は使わず、カウンセリングを中心に行う。定期的な通院によって本人が「このままではいけない」という思いを強くしていけるように導いていく。

※ゲーム（スマホ使用）をするにあたっての約束事を、親子で十分話し合ってみてください。

※先日の観劇「夜明けの落語」鑑賞も、豊かな感性を身に付けてもらうための取組のひとつです。

置き勉について

教科書が重くなり児童の負担軽減および健康上問題が生じないためにも、4月に児童を通じ本校は認めていることを担任より伝えましたが、6月の学年通信で詳細をお伝えします。