

親子の学び応援講座（川俣町PTA 連絡協議会）

この講座は、県北地域における家庭教育を推進するとともに親の学び・家庭での実践活動を支援することを目的としています。今回は、令和4年10月27日(木)川俣町PTA連絡協議会において、ネット・ゲーム依存の現状（事例）や、親子のコミュニケーションに関する講演を行いました。

講演 一般社団法人「ネット・ゲーム依存家族の会」理事
ASK 認定依存症予防教育アドバイザー 堅田 和子 氏
「子どもたちをネット依存から守るための親の役割」



依存症は遠い世界のことではない！



ゲーム依存症（ゲーム障害）

- ゲームのコントロールができない。
- 他の生活上の関心事や日常の行動よりゲームを優先。
- (人間関係や健康などで) 問題が起きてもゲームをやめない。

これらの症状が12ヶ月以上続くと**ゲーム障害**

体重減少、斜視、視力の低下、腰痛、猫背、昼夜逆転、不登校、お風呂に入らない…

ゲームテストでも判定することができます！



【家族の対応のポイント】

【初めてスマホを買い与えるとき】

1. 親の名義で購入し、子どもに貸し出す
2. 親子で一緒にルールを決める
(場所、時間帯、金額)
※守れなかったときどうするかも決める
3. ルールは書面に残す
4. 家族もルールを守る

ゲーム禁止！！



ただし、決めたルールを守らせようと必死になりすぎ、親子で対立してしまうと、子どもは親に相談できずに、危険なゲームやトラブルに巻き込まれてしまうこともあるので注意！！

身近な人の対応が肝心
特に家族の影響は絶大！



- 子どもの話を聴く。
(ゲームに関心を示し、子どもに教えてもらう)
- 頭ごなしの説教、強制、禁止はしない。
- 自己決定のサポートをする。
→時間制限を本人に決めさせる。
- リアルを楽しむようにサポートする。
→興味がありそうなことを一緒にする。
- 「あなた」が主語になっている「YOU メッセージ」ではなく「わたし」を主語にした「I (アイ) メッセージ」で気持ちを伝える。

依存になった子どもを助けるためには…
家族が疲弊してしまわないことが大切！

【参加者の声】

- 本人だけでなく周囲にも目を向け働きかけていきたい。
- 子どもが抱える問題を解決に向かわせるには「家族を助ける」ことが大切だと感じた。
- 親の行動によって子どもが助かることを改めて知った。
- 家族に寄り添う必要性、大切さを改めて感じた。

依存症になると本人も家族もつらい思いをします。少しでも「もしかして？」と思ったら、以下の場所で回復に必要なサポートを受けることが可能です。

- ・ 依存症の相談窓口
- ・ 依存症専門医療機関
- ・ 回復支援施設
- ・ 自助グループ
- ・ 家族の会

家庭教育に関するお問い合わせは 県北教育事務所 総務社会教育課 伊藤まで

(電話 024-521-2814 E-mail itou_emi_02@pref.fukushima.lg.jp)