

# ゲーム・スマホへの対応

～新型コロナウイルス感染症拡大の影響の長期化に対して～

「新型コロナウイルス感染の影響を症」防止のため、長い自粛と臨時休業が続いており、子どもにも保護者にも様々な心身へ影響を与えています（吹田市立教育センターHP 「子どものこころのケア」を参照して下さい）。「学校（園）に行かないといけない」「宿題をしないといけない」などの生活の枠組みが少なくなっているのに、「外に出ないように」など大きな制限がかかる生活が続いています。

長期休みは、ゲームやスマホをやりすぎるきっかけになりやすいですが、長い自粛生活の中で、子どもの生活リズムが乱れ、「TVばかりを見る」、「ゲームやスマホばかりをやっている」ことに困っている保護者も多いと思います。

## ゲームやスマホなどのメリットや面白さには、何があるのでしょうか…

- \* やることがないと思っているときに、ゲームをしたり、TVやYoutubeを見ることで時間が埋まる。
- \* ゲーム自体の面白さがある、みんなと協力したり、何かの役割を与えられたりし活躍ができる、うまくいくと褒められたり賞賛される、達成感を得やすい、ゲームの中主人公になることができる。
- \* Youtubeで、面白い番組や本や、漫画を見聞きしたり、様々なアイデアを得られる、普段見ることができない美術館や水族館などの裏側や解説を聞くことができるなど、新しい興味関心の世界が広がる。
- \* メールやLine、オンラインゲームなどで人とつながる、話ができる。特に今はなかなか直接友達に会えないことが多いので、つながるための大事なツールになる。また同じ趣味で話ができる楽しさがある。
- \* 作った話や作品、描いた絵などを投稿し、自己表現する場になる。コメントをもらうことで自信になることもある。



## ゲームやスマホなどのデメリットは何があるのでしょうか…

- \* 目が悪くなったり、姿勢が悪くなる、自律神経が乱れるなど、身体に影響を与える。
- \* 没頭し、なかなかやめることができず、生活に支障が出てしまう。例えば、食事や睡眠を規則正しくとらなくなる、家族との会話が減る、勉強をしなくなるなどがある。
- \* なかなかゲームやスマホをやめないことで、保護者が怒ることが増え、家族同士のけんかが増える。
- \* 戦いのゲームや暴力的なゲームを長時間することで、子どもが衝動的、暴力的な言動が出てくることがある。
- \* 「何分したからやめる」など、『始める - 終わる』ことのコントロールができなくなる。
- \* 見知らぬ人とつながり、犯罪に巻き込まれることがある。



\* 長時間ゲームをしたり、Youtubeを見る、Lineなどをずっとしている場合、学校生活などでうまくいっておらず（友達関係や勉強など）、辛い気持ちを考えないように没頭していたり、傷ついた自尊心を回復しようとしている可能性があります。

## 対応

☆ つながりとしてのツールは大事にしましょう。

- ・ 友達とつながるツールとしてのゲームやスマホを利用する場合は、直接友達と関わる時間が少ない今、大事にしましょう。

☆ 共有しましょう。

- ・ 子どもが TV や Youtube やゲームに夢中になったり、楽しく思っている気持ちを聞きましょう。時には一緒にやるなど共有しましょう。共有することが、信頼関係ができることにつながり、ルール作りの話し合いにつながっていきます。
- ・ 現実の人間関係の中で話し合ったり、楽しさなどの感情を共有することで、子どもがバーチャルな世界に没頭しすぎることを防ぐ可能性があります。



☆ ルールを決めましょう。子どもが自分でコントロールできるように促しましょう。

- ・ やる時間や曜日などをあらかじめ子どもと話し合しましょう。保護者が思うルールと子どもが思うルールの間に隔たりがあるかもしれません。どうしてそれだけの時間が必要なのかなど、話し合うことが大事です。
- ・ 時間で区切るのが難しい場合は、曜日で区切るのも一つの方法です。
- ・ 子どもがゲームやスマホがどれだけ必要なのか、言い分を聞きましょう。その中で折り合うようにしたり、ゲームなどに主体性が乗っ取られるのではなく、「自分でやめる力をつけよう、コントロールする力をつけるようにやってみよう」と促しましょう。たとえ短時間でも見たりやる時間を短くできた、自分でスイッチを切った場合は、言葉でそれを伝え、認めましょう。

☆ 記録をつけましょう。

- ・ 言葉で伝えるだけでは子供はうるさく感じる可能性があります。どのくらいゲームやスマホをしているのか、時間を記録し、目に見えるようにしましょう。子どもと一緒に一日どのくらいやっているのかを話し合しましょう。



☆ 身体に与える影響や危険性について伝えましょう。

- ・ 長時間することで、身体に与える影響や犯罪に巻き込まれる可能性を子どもに伝えましょう。伝えるときは落ち着いた声で、「私は心配している」「あなたの体に良くないよ」など語り掛けましょう。

☆ 背景にある子どもの気持ちに注目しましょう。

- ・ 学校生活などで人間関係がうまくいっていない、勉強やスポーツなど、子ども自身が思うようになかなか成果が出ないことをゲームやスマホに夢中になることで、辛さや傷つきを感じないように、考えないようにしている可能性があります。また子ども自身も自分でどんな気持ちがあるのか気がつかない、うまく表現できない場合や、言うことで弱いと思われたり受け止めてもらえないかもしれないなどの不安や怖さがあり、人に伝えないこともあります。「何かもやもやした気持ちがあるのかもね」「いつでも聞くよ」など伝え、どんな気持ちでも表現してもいい雰囲気を作りましょう。

一人で抱え込まず、スクールカウンセラーや相談員に相談しましょう。

☆ 吹田市立教育センター：06-6384-4488（月～金曜日、第三日曜日の9時～17時）

\* 電話でお問い合わせください。

☆ 大阪府教育センター

子どもへの相談「すこやかホットライン」06-6607-7361 月～金曜日 9:30～17:30

Eメール相談 [sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp](mailto:sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp) 24時間受付（後日回答）

保護者への相談「さわやかホットライン」06-6607-7362 月～金曜日 9:30～17:30

Eメール相談 [sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp](mailto:sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp) 24時間受付（後日回答）