

教育長室だより

第 15 号
2019.8.13

“危険な暑さ”が続きます。夏休みが半ばとなりましたが子どもたちはどのような毎日を過ごしているのでしょうか。

この号は「**ゲーム依存特集**」としたいと思います。“ゲーム依存”、“ネット依存”、“スマホ依存”といった新しく切実な問題について、もう一度考えてみようということです。

この話題を取り上げるのは、四国の町村教育長会での講演や協議の内容をお伝えしたいことと、夏休みの間に上記の問題傾向が生じていないかが心配であることが理由です。



【講演内容より】

依存症治療拠点機関となっている病院が各県にあります。徳島県は藍里病院がそれにあたります。今回の講演は高松市牟礼町にある光風会三光病院の海野院長さんの講演でした。目から鱗の内容でありましたので、以下、かいつまんで紹介します。

《依存症というもの》

薬物依存、アルコール依存、たばこ依存、ギャンブル依存、買い物依存、そしてゲーム依存など、多種の依存があるが、すべて「依存症」として共通の部分がある。

- ・「やめたくない」のではなく「やめたいと思ってもやめられない」
- ・依存に陥りやすい社会的な状況ができあがっている
- ・依存の程度には差がある。つまり、白黒でなくグラデーションである。
- ・スケープゴートとして子どもの依存症が存在する
- ・脳の前頭前野（理性を司る）の機能低下によるコントロール障害が原因
など

《ゲーム依存・ネット依存（スマホ依存・動画依存）について》

- ・ゲーム依存の数は2012年から2017年の5年間で2倍に増えている
コンテンツの魅力が大きく向上した！
- ・周囲からの指導で良くないとわかっているのにやめたい気持ちはある
- ・やめたいのにやってしまうことで、泣きながらやっている例さえある
- ・厳しさや脅しは有効でない。それで治れば依存症ではない。
- ・集団で取り組むゲームに一度参加すると自分だけ抜けにくいという例がある
ex. 「Fortnite Battle Royale」「Voice Chat」などでは“○時にクラスの男子全員集合”などの号令の下、一斉に開始する例もある

【予防と改善の道筋】

《予防策》

- ・ルールづくりは予防策として有効だが…
調査例 「家庭でゲームに関するルールをつくっていますか」という質問に対する回答 → 保護者：91.5% 子ども：72.7%
親がルールがあると考えていても子どもがそれを意識していない例

- ・ ルールの決めかたのヒント
使用する時間（○時まで、○時間 など）
使用する場所（寝室で使わない など）
守れなかったときどうするか
- ・ 重要な一時予防策

- ① ネットやゲーム以外の娯楽を豊富に
- ② ルールは家族一緒に決めて守る
- ③ ルールを破った時の対応に例外をつくらない
- ④ ネットを使うメリットを共通理解する
- ⑤ ネットを使うデメリットを共通理解する
- ⑥ デジタルデトックス（間を開ける：ex.休肝日）をつくる
- ⑦ 家族が互いにネットで何をやっているかを共有する

《改善の筋道》

- ・ 依存症の心理の理解
否認（ほっといて）
「ゲームやっていても心配ない」「学校のことは大丈夫」
合理化（いいわけ）
「成績が悪いのは先生のせい」「ネットの友達はいっぱいいる」
両価性（ブレーキとアクセル）
「減らした方が良くはけどやりたい」「赤点は面倒だが今はゲーム」

《改善できる家族関係》

望ましくない親子関係	望ましい親子関係
<ul style="list-style-type: none"> ・ 親が決めた<u>ルール</u>の押しつけ ・ 親の<u>気分</u>で例外を作る ・ ネットやゲームは<u>悪い</u>との決めつけ ・ <u>ただただ</u>やめさせようとする ・ 親が不安を怒りで表現する ・ <u>人格を否定</u>する言葉「またおまえは」 ・ ネガティブ表現 ・ 問題点の指摘だけ ・ <u>罰</u>によって修正を図る 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族で納得できた<u>ルール</u> ・ 親も<u>きちんと</u>守る ・ ネットやゲームの<u>魅力</u>を理解する ・ <u>没頭</u>する理由を把握する ・ 子どもに<u>支援</u>を申し出る ・ <u>魅力と問題点の整理</u>を手伝う ・ ポジティブ表現 ・ 子どもの<u>良い</u>ところ探し ・ 行動変化は<u>褒める</u>

《キーワードは人間関係》

addiction(嗜癖)	connection(つながり)
ネット依存、ゲーム依存 アルコール依存 薬物依存、ギャンブル依存 孤立する病気	当事者同どうしの } 家族同どうしの } つながり 支援者同どうしの } 絆 社会全体との } 人間関係の中での回復

※ 嗜癖：癖になっている好み