



「楽しむもの」から「生活を支配するもの」になっていませんか

国分北小学校 川野 浩明

近年、ゲームやYouTube、SNSができるスマートフォンなどのデジタル機器は、子供たちにとって身近で便利なものです。調べ学習や連絡、趣味や交流など、多くのよさがある一方で、**使い方によっては心身の健康や学習、生活習慣に大きな影響を及ぼす**ことがあります。

学校でも、「寝不足で朝起きられない」、「授業中に集中が続かない」、「ゲームや動画の話題ばかりになる」、「SNSによるやりとりがきっかけでトラブルになる」といった様子が見られることがあります。その背景には、長時間のゲームや動画視聴、スマートフォンの利用が関係している場合も少なくありません。

特に心配されるのが、「やめたいのにやめられない」、「時間を決めても守れない」、「使えないとイライラする」といった**依存傾向**です。脳は強い刺激を繰り返し受けると、もっとその刺激を求めるようになっていわれています。**子供自身の力だけで適切にコントロールすることは容易ではありません。**



だからこそ、ご家庭でのルールづくりと大人の見守りが大切になります。「何時間まで使うか」だけでなく、「何時以降は使わない」、「食事中や寝室には持ち込まない」、「家族との会話や読書、外遊びの時間を確保する」など、家庭の実情に合わせた約束を決めていただきたいと思います。以前、ゲーム依存症の治療をされている докторのお話をきくことができました。**特に大事なのは、ゲームやSNS以外の現実の世界の時間を大切に**するということだそうです。

また、子供たちは大人の姿をよく見ています。保護者自身がスマートフォンとの付き合い方を意識することも、子供たちへの大切なメッセージになります。

子供たちの健やかな成長のために、学校と家庭が連携しながら、子供たちが自分で時間や行動をコントロールできる力を育てていきたいと思います。**子供たちの未来のために、今一度、ご家庭でのデジタル機器との付き合い方、使い方について話し合う機会をもついただければ幸いです。**