



鴻小だより

上越市立大潟町小学校

E-mail ohgata-e@jorne.or.jp

令和5年7月11日

もうすぐ夏休み～ゲーム・SNSの利用～

あと7回登校すると、子どもたちが“待ちに待った”夏休み。夏休み期間中は、長期休業でしかできない・味わえない体験をたくさんしてほしいと願っています。

一方、子どもの様子を見てみると、不安な面があります。それは、ゲーム・SNSの利用です。具体的には以下のことです。



- 依存症
- 人間関係のトラブル(書き込み)
- 生活リズム(睡眠不足や昼夜逆転等の不規則な生活)
- 健康面(ゲーム脳、スマホ老眼、悪い姿勢、眼精疲労、仮性近視、運動不足による肥満や糖尿病、筋力・持久力・運動能力低下、骨粗鬆症、食生活の乱れによる栄養失調、頭痛、めまい、吐き気、肩こり、腱鞘炎)
- 犯罪(出会い系、課金(親に内緒で〇万円)、ネットいじめ、個人情報の流出等)
※子どもでも「名誉棄損罪」「偽計業務妨害罪」「損害賠償」といった法的責任発生のケース有。

そこで、「ゲーム・スマホ依存から子どもを守る本」(法研、樋口進著)等を参考に問題点や対応策などをご紹介します。上記の不安が現実にかかる前の、夏休み前の“今”が重要です。

ご家庭で、今一度お子さんと話し合う、ルールを作る、ルールを再確認する、定期的に振り返る・・・となれば幸いです。そして、夏休みも元気に過ごしてほしいと思います。



○積みり積もれば・・・

1日3時間ゲームをしたとする。1年間では365×3時間＝1095時間になる。学習指導要領で示されている小学4年生から中学3年生の1年間の学校での総授業時数は1015時間。つまり、1日3時間ゲームをした時間は、1年間の学校での授業時数に匹敵する。

○YouTube利用規約(抜粋)

- ・本サービスを利用するには、13歳以上である必要があります。ただし、保護者により有効にされていれば、どの年齢のお子様にも利用いただけます。
 - ・未成年と見なされるユーザーは、本サービスの利用について保護者の許可を得ていることを表明するものとします。
- ※小学生がYouTubeを見るには、親の許可が必要。



大潟町小学校HP

○以前話題になった、ある母親が子どもにスマホを買い与えたときの約束

【スマホ18の約束】

1. このスマホは私が買いました。あなたに貸しているものです。
2. パスワードは必ず私に教えること。
3. これは『電話』です。私やお父さんからの電話には必ず出ること。
4. 学校のある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返却すること。次の朝まで電源をOFFにします。友人の親が直接出る家の固定電話に電話することができないような相手とは、メールも電話もしないこと。
5. 学校に持って行ってはいけません。メールをする友人とは直接話をする。メールより顔を見て声を聞くこと。
- 6 壊してしまったら、修理費用はあなたの負担です。お手伝いをしたり、お年玉やお小遣いでやりくりしてください。
7. このスマホを使って嘘をついたり、人をバカにしたり、傷つけたりするようなネットの会話に参加しないこと。
8. 人に面と向かって言えないことは、SNS やメールでしないこと。
9. 友達の親の前で言えないことは、SNS やメールでしないこと。
10. ポルノ禁止。私と一緒に楽しめる情報を共有しましょう。
11. 公共の場ではマナーモードか電源をOFFに。ルールを守ること。
12. 大事な部分や恥ずかしいポーズの写真を友人やネット上の知らない人とやり取りしないこと。一度ネットに載せた写真は消えません。巨大なネットの力から自分を守りましょう。人生を台無しにしないために・・・。
13. 写真や動画すべてを記録する必要はありません。リアルタイムに心と諸感覚で感じることを大切にしてください。その記憶の方が『素晴らしい』のです。
14. スマホを持たない日や時間をつくりましょう。そのことに不安を持たないこと。スマホに依存し、振り回されない堂々とした生き方をするために大切なことです。
15. 良い音楽をダウンロードして聴いてください。せっかくの高機能なのだから活用し視野を広げてください。
16. 時々、昔ながらのゲーム(ワードゲーム、パズル、知能ゲーム等)で遊びましょう。
17. あなたの周りの世界を見ましょう。人と話し笑いましょ。なんでも『ネット検索』しないで自分で考えましょう。
18. 私との約束を守れなかった時は、このスマホをあなたから没収します。そして、話し合いをやり直しましょう。一緒に考えていきましょう。合意してくれること、そして、守ってくれることを願っています。



この『18の約束』は、人生をより良く生きるための知恵でもあります。スマホを持つことは12歳のあなたにとってもドキドキする楽しいことです。でも、自分をしっかりもって振り回されないでほしい。どんな高性能の機械よりも、自分のパワーと大きな心を信じてください。あなたが大好き。何より大切に思っています。『いつもそばにいるからね』
お母さんより

○動機・・・悩みや生きづらさ

ゲームを「楽しむ」よりも、「嫌なことから逃れたい」という動機の方が依存リスクが高くなる。「依存の裏に、悩みや生きづらさがあるかもしれない」と考えるとよい。

○依存リスク（低）

家庭内での温かいコミュニケーションによって、「気にかけている」、「見守られている」と感じる子どもは自己肯定感が高まり、依存リスクが下がる。

○依存リスク（高）

夫婦・親子関係が悪かったり、子どもが孤独を感じていたり、家庭内や身近なところでトラブルが多い状況では、依存リスクが高くなりがち。

○ゲーム依存

他の依存とは比べものにならないほど依存対象が身近で、手に取りやすい。（法律により場所や年齢が制限されている他のジャンルに対して、ゲームは時と場所を選ばず、ほとんど規制がない）



○恐ろしいポルノ依存

インターネットで接することの多いコンテンツの中でも、ポルノコンテンツは特に依存しやすい。ポルノ依存では、ゲーム依存と同様に脳への影響があり、性機能にも影響が出る。

○依存から守る要因

子どもを依存から守る要因として、「現実世界でうまくやっている」「環境に適応できている」「ポジティブなアイデンティティがある」「自己肯定感がある」等がある。

○使用がエスカレート

「うれしい」「楽しい」「心地よい」と感じるような行為をしたとき、ドーパミンという神経伝達物質が大量に放出され、脳の報酬系が活性化される。これが繰り返されると行為と快感が結び付き、「また快感を味わいたい」と行動が強化される。同時に耐性ができて、快感を味わうためにより強い刺激が必要となり、使用がエスカレートする。（30分間⇒1時間⇒2時間⇒…⇒6時間）

○終わりがない・・・

人気のあるゲームは課題や舞台が次々と更新され、終わりが無い。また、他のプレイヤーと通信機能でコミュニケーションをとりながら、一緒に作戦を立て、役割を分担し、協力してプレイすることもある。そこでは、連帯感が生まれ、やめにくさにもつながる。特に流されやすい子や、仲間内で立場の弱い子は、「仲間外れになりたくない!」、「話題に乗り遅れたくない!」という気持ちから、延々とやり取りに付き合うことになりがち。



○我が家のルール

子どもと一緒にルール（使用時間や使用場所、勝手に課金しないなど）を考え、できあがったルール（子どもが書く、子どもがサインするのも効果的）は見やすい場所に貼る。また、守れなかった時のルールも決めておくとよい。さらに、定期的にルールを振り返り、見直すことが大切。

※大湊町の保育園と小中学校では、「元気アップ大湊」の取組として、メディア視聴時間を“1日2時間以内”と設定しています。



※新潟県教育委員会は、教育広報紙「かけはし」55号を発行しました。ご覧ください。



教育広報誌 令和5年(2023年)7月3日発行 vol.55

かけはし

QRコードから見る 

または

新潟県 かけはし

で検索 




新潟県教育委員会

※上越市理科教育センターは、「科学研究相談日」のお知らせを作成しました。ご覧ください。

上越理科教育センター

「科学研究相談日」のお知らせ

もうすぐ夏休み。この機会を生かして、「科学研究」にチャレンジしませんか！
でも、「研究の進め方が分からない」、「昆虫が好きだけど、どんなテーマにしたらいいか分からない」など、困っていませんか。当理科教育センターではそんな方たちのために「科学研究相談日」を実施します。詳しくは、右記の二次元バーコードよりご確認ください。



「科学研究相談日」

体調不良“嘔吐”が急増！

最近、上越市内の小中学校では、「吐き気・嘔吐」で欠席や早退する子どもが増えていきます。当校も同様です。登校直後に吐き気を訴えて保健室に来る子どももいます。暑くなり、体調を崩しやすいこの時期、次のことにご注意ください。



○早寝・早起きなど、生活リズムを整えよう！

※たっぷりの睡眠をとろう！（遅くとも10時には布団に入ろう）

○手洗いやうがいなどの感染予防を徹底しよう！

※帰宅後やトイレの後、食べる前は、石鹸を使って丁寧に手を洗おう！

○栄養のある食事をとり、体にエネルギーやパワーを貯めよう！

※ジュース等の飲みすぎに注意！ 水や麦茶等のがぶ飲みにも注意！

○体調が悪い時は、無理をしないで体を休めよう！

★早退をする子どもは、家族の中に具合の悪い方がいる場合が多いです。ご家族の中に体調が悪い方がいる場合は、検温や吐き気の確認等の健康観察をより丁寧に行ってください。