



かけはし



インターネットやゲーム機の使用状況把握し、利用の約束を決めていきますか？

パソコンがなくても、スマホやゲーム機、音楽再生プレーヤーなどを利用すれば簡単にネットに接続できるこの情報化時代、大人から子どもまでインターネット（ネット）がない生活は考えられないものとなっているのではないのでしょうか。まして新型コロナウイルス感染予防対策として、ここ数ヶ月の間に学校関係でもオンライン授業・リモート授業といった方法が普及してきました。確かにネット環境や機器類が整ってさえいれば、どこにいてもその恩恵に授かることができる便利なツールといえます。

しかし、使い方を誤れば危険と隣り合わせな状態となりますし、実際に次のようなことが私たちの身近なところで問題となっています。ゲームサイトで知り合った見ず知らずの人に騙されてお金を巻き上げられたり、気づかないうちに悪質なサイトに引き込まれて不当な利用代金を請求されたり…。また、SNS等で友達の悪口を言い合い、そのことが元でトラブルに発展したり、夜遅くまでゲームをして生活や学習に支障を来したり、子どもたちにとって好ましくない状況も考えられます。

夏休み前を機会にお子さんの使用状況を確認、以下の「ちなみに…」を話題に話し合っていただけたらと思います。

ちなみに...



ネットやゲームのやり過ぎによっておこりうる発症例

- ・指や手首、腰や肩の骨や腱、皮膚の疾患。手掌汗腺炎、腱炎など
- ・視覚障害 目が疲れ、緑内障を引き起こす危険がある。
- ・中毒・依存症

ビデオゲームにのめりこむと、ギャンブルにとりつかれるのと同じようにやめられなくなり、衝動制御がきかなくなる。体重の増減、衛生意識の欠如、社会との交流を避ける、睡眠パターンの乱れなどの症状が現われる。

- ・攻撃的行動と精神障害

ゲームに異常にのめりこんでいる人は、ゲームをしない人に比べて、鬱病や不安症になることが多い。子どもたちが衝動的に行動したり、人づきあいができなくなったり、ゲームをやめられない中毒になる危険にさらされる。物事に集中できず、よく眠れず、不安が増したり、わけもなく腹がたって、対人恐怖症になったりするのがその兆候と言われている。

- ・ゲーム転移現象

ゲームを長時間やりすぎると、無意識のうちにゲームの内容を日常生活の中に取り込んでしまう。

子どもとネットやスマホ、ゲーム利用のルールを作るポイント

- ・子どもと一緒に利用状況を確認しましょう。
- ・インターネット等の利用目的やリスクについて話し合しましょう。
- ・ルールを押しつけず、なぜルールが必要なのか理解させましょう。
- ・ルール違反があった場合どうするか、事前に決めておきましょう。
- ・相手の家にもルールがあることを理解させ、友達とも話し合いをさせましょう。
- ・何かあったら必ず保護者に相談させましょう。

