

学校保健委員会だより

学校保健委員会 「メディアコントロールの大切さを知ろう！」開催

11月25日(木)、講師にスクールソーシャルワーカーの大坪剛先生をお招きし、「メディアコントロールの大切さ」について考えました。保健委員会の子供たちが提案発表を行い、それを受けて大坪先生から、ネット依存の恐ろしさやネット依存を予防するための対策について、分かりやすくお話していただきました。子供たちは、ネット依存の危険が身近に潜んでいることに気づき、真剣にお話を聞いていました。

～プログラム～ (司会:保健委員会)

- | | |
|--------------------------|-------|
| 1 開会のあいさつ | 保健主事 |
| 2 提案発表 | 保健委員会 |
| 3 お話「ゲーム障害(ネット依存)を防ぐために」 | 大坪剛先生 |
| 5 質問・感想タイム | |
| 6 閉会のあいさつ | 校長 |



保健委員会の提案発表

宇奈月の平和を守る「宇奈月戦隊 キューメイジャー」。レッドが事件を発見したので仲間に連絡をするが…

「きゃー!助けてー!」

「もしもし!みんな早く来てくれ!」

オンラインゲームから抜けられないからあとから行くね!

友達に早くチャットを返さないといけないからじゃましないで!

行く前に新しいアイテムを買っておこう!

ゲームやインターネット、課金のしすぎであっさり負けてしまったキューメイジャー。

メディアコントロールデーを作り、ゲームやインターネットからはなれて特訓をしました。そしてついに…

「やられた～」

「キューメイビーーム!」

3～6年生に実施したインターネット依存度テストの結果は…

気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか(子供)

31パーセント

インターネットの無い生活は、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか(子供)

16パーセント

「思ったよりも長い時間インターネットをしている」「インターネットのない生活はつまらないものだろうと恐ろしく思う」という人が多いです。

思ったよりも長い時間、インターネットをしていることがありますか(おうちの人)

18パーセント

「おうちの人も、「思ったよりも長い時間インターネットをしている」と答えた人が多かったです。家族みんなでメディアコントロールをしていけたらいいと思います。」

—ゲーム障害(ネット依存)を防ぐために—

1 ゲーム障害とは

ゲームに熱中し利用時間をコントロールできなくなり 日常生活に支障をきたすこと。

(WHO 診断基準)

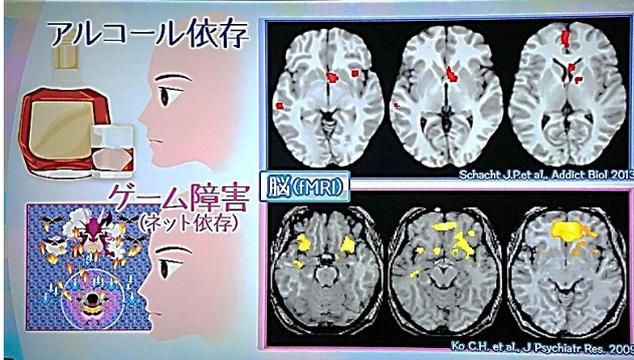
- ゲームをする時間をコントロールできない
- ほかの生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先する
- ゲームをすることによって、学業や仕事、家事等の日常生活に著しく支障をきたしている
- ゲームによって問題が起きているにも関わらずゲームを続ける

2019年、WHO が
新しい病気として認定

ゲーム障害のほとんどは
オンラインゲーム。
いつまでも飽きさせない
仕組みがたくさんある。

2 ゲームがやめられない!

↓ アルコール依存症と同じことが脳内で起こっている



～子供のゲーム障害～

- 脳が発達途上で衝動をコントロールしにくい
→ゲームをしたいという気持ちをおさえることができない(イライラ、殴る、泣く、叫ぶ)
- 多くのことを学ぶ、体験する時期に引きこもってゲームばかりしていると、将来にどんな影響が及ぶか心配



3 ひきこもりとの関係

～ゲーム障害(ネット依存)になると～

- ・学校・仕事を遅刻、休む
→33%がひきこりに
- ・昼、夜が逆になる
- ・体の不調(体力低下、骨が弱くなる、栄養不足、エコノミークラス症候群等)
- ・心の病気になる
- ・脳のはたらきが悪くなる

熱中することが悪いことではない
生活に深刻な影響が出るのが問題

4 食い止めるには

(1) 保護者が注意すること

- ◎ゲームを開始する年齢を遅くする
- ◎ゲームをしてよい時間と場所を決める
- ◎保護者が模範を示す
- ◎日常生活を充実させる

(2) 子供たちが話し合って自分たちのルールを作る

→12月に、各学級で話し合ってメディアコントロールデーの標語を決めます。

(3) 自己チェックをする

→裏面にあるので、お子さんとチェックしてみてください。

(4) ゲーム以外のことに取り組む

(5) 病院に行く

5 大坪先生への質問

- Q. うちの朝にゲームをしたら夜はできないというルールがあるのですが、このルールはいいですか?
- A. 家のルールがしっかり決まっているということがとてもよいです。



決まった時間に寝て、決まった時間に起き、決まった時間にごはんを食べる。学校、家庭でルールを決めること、生活に支障が出ないようにすることが大切です。パソコン、ネット、スマホ等とうまく付き合ってください。

【子供たちの感想】

- ・ただ見るだけで病気になるものが身近にあることにびっくりしたし、こわいなと思いました。
- ・「あと少し」のような小さなことでも、心と体のバランスが崩れてしまい恐ろしいことになりかねないと思いました。それを変えるために、いろいろな人に声をかけたりして、自分、友達、家族も一緒に変えようと思いました。

ゲーム障害を疑うサイン

- ゲームをする時間がどんどん長くなってきた
- 夜中までゲームを続け朝起きられなくなった
- 絶えずゲームのことを気にして他のことには興味を示さない
- ゲームのことを注意すると激しく怒る
- こっそり隠れてゲームをしている
- ゲームへの課金が多くなった
- 勉強時間が減り成績が下がってきた