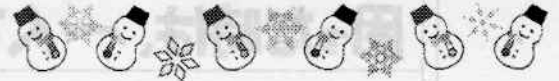


教育相談だより



「お子さんのネット・ゲーム依存でお困りではないですか？」



〈中学2年生男子の例〉

学校から帰ると、6時間ゲームやネットに費やす。

18:00~21:00	オンラインゲーム
21:00~22:00	食事・入浴
22:00~01:00	チャットしながら戦い練習

FPSと呼ばれるシューティング系のオンラインゲーム → ゲーム仲間とチャットをしながら戦い
 食事・入浴以外は自室に閉じこもる 家族との会話なし 宿題や提出物に手がつかなく、授業についていけなくなる 学校に行きづらくなり、不登校になる

- ☆ネット・ゲーム依存は特別な人だけなるのではなく、誰でもなる可能性がある
 スマホ1台あればいつでもどこでもゲームや動画につながる
 GIGAスクール構想で一人一台デジタル端末が支給され、依存的な使用のリスクが高まる
 幼児においてもスマホで動画を見せることが増えている
- ☆依存によって起こる問題：学業不振、生活リズムの乱れ、家庭関係の悪化、不登校、引きこもり、家庭内暴力、昼夜逆転



ネット・ゲーム依存 やめさせることを やめてみる！ ネットやゲームと健康的に付き合う

依存症は本人の意思の弱さから陥るのではない

→「コントロールの障害」使用をコントロールできなくなる
やめたくてもやめられない



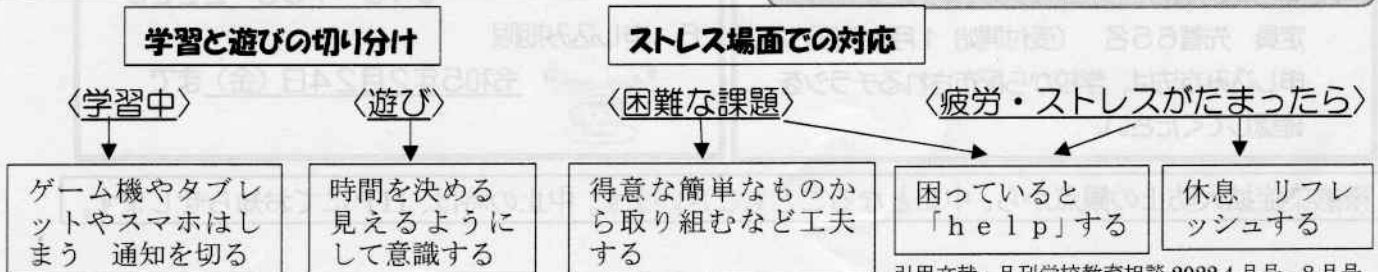
依存対象を使用しなくても、豊かな生活を送れると本人が感じてもらう

子どもがネットやゲームを楽しみながらも生活リズムを保ち、他の楽しい活動を取り入れられるように充実した生活を送れる環境をいかにつくるか

できていることに目を向ける	目標やおもしろいことをみつける
渋々でもゲームを止められる →やめた後に肯定的に関わる 「さあ、ご飯食べましょう。あなたの好きな〇〇よ。 今やっているゲームはどんなゲームなの？」 ゲームをしていない時間がお互いにとって心地よいものになるよう工夫。親子のコミュニケーションを促進。	子どもが興味のある分野は何かを考える →ゲームと同じくらい面白さや魅力のあるものを見つける →子どもの興味に合わせて選択して提供してみる まずは「試み」でよいので、例えば子どもがクイズの動画をみていたので、謎解きイベントに参加してみるが、あまり楽しそうではない。でもこれは失敗ではなく、どこが嫌だったのかを振り返り、次に生かす。

依存予防のポイントをつかむ！

まず、子どもが学習する環境を整えましょう。集中して取り組めるよう、刺激を減らすことからやってみましょう。



困った時は、一人で悩まず、早めに気軽に相談を

子供のしつけのこと

学校生活に関すること

友達のこと

不登校やしめのこと

子供の性格や行動のこと

など

春日部市では心配事や悩みに応えるために、幼児・児童・生徒及びその保護者等を対象に次の三つの施設で教育相談を行っています。どうぞお気軽にご相談ください。

教育相談センター

[春日部市教育センター2階]

電話 048-763-2220
0120-88-4266*
こども電話 0120-24-8466*
火～金 9:00～19:00
土・日 9:00～17:00

適応指導教室 そよかせ

教育相談センター大沼分館

[大沼中学校内]

電話(問い合わせのみ)
048-737-1091
月～金 9:00～16:00

適応指導教室 すくすく

教育相談センター庄和分館

[庄和南公民館内]

電話 048-745-1700
月～金 9:00～16:00
第2・4土 9:30～11:30

*0120 発信はフリーアクセスです。携帯電話からはご利用できません。



参加して 共に考えてみませんか？

不登校を考えるシンポジウム

「不登校を考えるシンポジウム」を「つながりをもとめて」をテーマに、今年度も開催します。

前半は、不登校を経験した青年およびご家族の方をお招きし、臨床心理士とのパネルディスカッション。後半は、ネット依存に関する講演会。

- 1 日時 令和5年2月4日(土)
午後1時～4時30分
- 2 会場 春日部市教育センター2階
視聴覚ホール

- 3 パネルディスカッション
講演 久里浜医療センター
主任心理療法士
三原 聡子 先生



- 4 申し込み等
定員 先着65名 (受付開始 1月13日)
申し込み方法は、学校から配布されるチラシを確認してください。

ステップ子育てサロン

お子さんが登校しぶりや不登校でお悩みの小・中学生の保護者の皆さんにお集まりいただき、お互いの情報交換を通して子供への支援について考えます。家族が元気を取り戻すため、参加してみませんか？

- 1 日時 令和5年3月3日(金)
午後2時～4時
- 2 会場 春日部市教育センター2階 検査室
- 3 内容 子供への支援の仕方について
- 4 助言者 心理士 教育相談担当指導主事
教育相談センター相談員
- 5 申し込み先 春日部市教育相談センター
TEL 0120-88-4266
(携帯からはつながりません)
048-763-2220
- 6 申し込み期限 令和5年2月24日(金)まで



※感染症拡大防止の観点から、中止となることもございます。中止の時は、HPにてお知らせします。