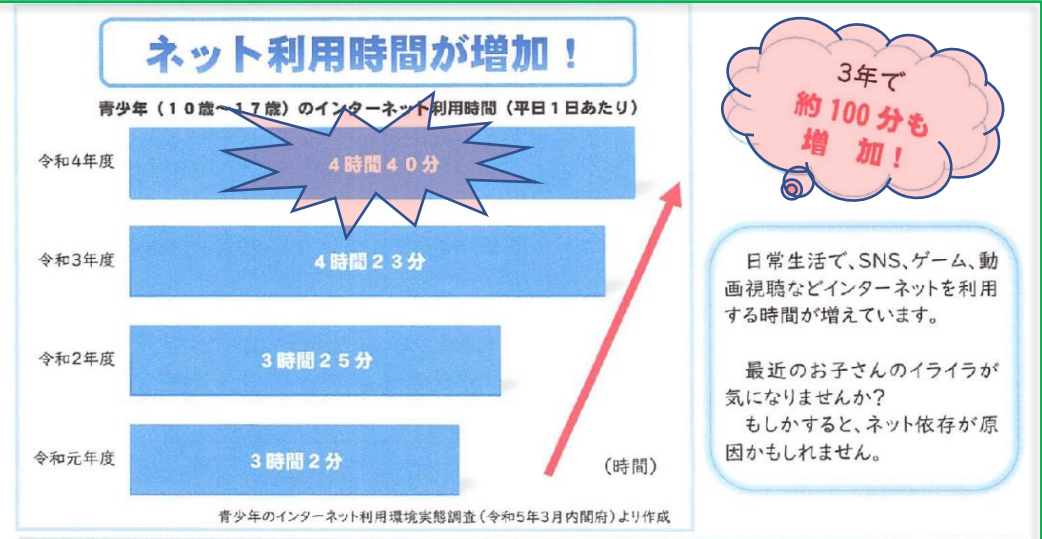


家庭と学校ががっちり手を繋ぐ2年目に

## 「ネット依存」にしない子育てを！ 予防と対策②



ネット利用時間がこれだけ増えていますが、1日24時間の限られた時間の中で、子どもも大人も、やるべきこと・やらなければならないことが激減したわけではありません。日常の活動は、動画の高速再生のように自分の都合で時短できるものでもありません。やる事が多くて、目まぐるしい時間の中で、「あれもこれも、うまくできない・・・」といったイライラ感や焦りがあって、現代の人間は気持ちが安定しないのかもしれませんがね。

地域家庭教育推進県北ブロック会議では、デジタル社会で生きる子どもたちが、スマホやタブレットなどをかきこく使い、ネットに依存しないために、家庭では何ができるかを考え、このリーフレットを作成しました。各家庭での話し合いやルール作りの参考にしてください。

～デジタル社会に生きるわたしたち～

### 大人も子どももネットをかきこく使いましょう

子どものスマホとの向き合い方には保護者の姿が大きく影響します。幼いころからネットやスマホを頻繁に見て育った子どもは、ネットに依存しやすくなります。依存が心配なのは、子どもだけではなく、大人のネット依存も心配されます。保護者自身の使い方も見直してみましょう。

### こんなことをしていませんか？

- 寝る時は、スマホを枕元に置いている。
- 目的もなくネット検索をする。
- ながらスマホをすることがある。
- 食事中にスマホをテーブルに置いている。
- 1日に何度もスマホを無意識にチェックする。

参考：デビッド・グリーンフィールド <https://virtual-addiction.com/smartphone-compulsion-test/>

### 保護者の方をお願いしたいこと

依存症とよばれる症状は、どれも発症してから治すのは大変です。さらに症状が出てから、インターネットを使わせないなど極端な対応をすると、かえって症状を悪化させてしまったり、逆上して攻撃的になったりするケースも少なくありません。大切なのは、依存症にならないための予防です。早い段階で周囲が異変に気付いてあげるためにもインターネットに関する正しい知識を身につけることが大切です。

インターネットは、生活を便利で豊かにする道具です。大人が節度をもって正しく使い、子どものネット利用の手本としましょう。

ネット依存予防の一番の対策は、「親がネットを賢く使っている」「親がネットと上手に付き合っている」背中を見せることです。保護者自身のネットやスマホ・ゲームとの付き合い方が子どものお手本となります。こんな行動を大人がしていないかどうか、自問自答して心当たりがあれば改善していきましょう。

### 連休中のお願い

今週は3日間しか学校がなかったのですが、「休みたい」「疲れたー」とか、保健室で休養等、不安定な様子の子も見られます。スタートダッシュの一月間でがんばりすぎた疲労の蓄積・心のエネルギー低下の影響かもしれません。中には、連休で気が緩んだり、外出疲れで体調が振るわなくなったりするのをきっかけに、GW明けから欠席がちになる子も例年います。連休中には、とにかくお子さんと一緒に過ごし、じっくりと向き合ってお話を聞いてあげてください。よろしくお祈りします。