



ネット・ゲームとうまく付き合うために

15日、5・6年生を対象に、ネットやゲームとの上手な付き合い方についての講演会を開催しました。講師は、西予市で「カウンセリングルームはびねす」を運営されている幸田裕司さんです。

今回は、主にゲーム障害について、様々なデータを基に分かりやすく説明していただきました。ゲーム障害とは、「スマートフォンやゲーム機などを使ったデジタルゲームやビデオゲームに過度にのめり込み、生活や健康に支障をきたしている状態」を指します。症状が深刻化すると、医療機関での専門的な治療や入院が必要になる場合もあるそうです。

講演を聞きながら、私自身の子供時代を思い出しました。当時は、「テレビばかり見ていないで勉強しなさい」「マンガばかり読んでいないで勉強しなさい」「ゲームばかりしていないで勉強しなさい」とよく言われたものです。今の子供たちは、「スマホばかり見ていないで」「YouTube ばかり

り見ていないで」「TikTok ばかり見ていないで」と言われているのかもしれませんが、その時代の大人たちは、自分たちが子供の頃にはなかった新しい道具や文化に戸惑い、その使い方を心配してきたのでしょうか。（今から150年ほど前には、「勉強ばかりしていないで、家の仕事をしなさい」と言われていたとも聞きます。）

新しいテクノロジーは、私たちの生活を便利で豊かにしてくれる一方で、使い方を誤ると様々な問題を引き起こすこともあります。だからこそ、その良さと危険性の両方を理解し、上手に活用していくことが大切です。

講話では、「**子供と保護者が十分に話し合っ**てルールを決めること」「**ゲームやネット以外にも楽しみを見付けること**」「**家族や友達とのコミュニケーションを大切**にすること」の重要性について教えていただきました。

今回学んだことをこれからの生活に生かし、子供たちがネットやゲームと適切に関わりながら、安心・安全に生活してほしいと願っています。

ゲーム障害の主な症状

- 1 ゲームをやめられない、または時間をコントロールできない。
- 2 ゲームが生活の最優先事項となり、他の活動より優先される。
- 3 ゲームによって問題が生じてても、続ける。または時間を増やす。
- 4 ゲームを止めても再開するとすぐに元の状態に戻る。
- 5 生活、学業、仕事、社会的関係に著しい障害が生じる。

これらの症状が12か月以上持続する場合に診断されますが、症状が重度であれば1年未満でも診断可能です。



「校長室だより」への御意見・御感想は右のQRコードからどうぞ。

いただいた貴重なメッセージは、今後の学校運営の参考にさせていただきます。

