

親子の学び応援講座（福島市小中学校PTA联合会）

この講座は、県北地域における家庭教育を推進するとともに親の学び・家庭での実践活動を支援することを目的としています。今回は、令和5年12月9日(土)福島市小中学校PTA联合会において、ネット・ゲーム依存の現状やその予防と回復支援に関する講演を行いました。



講演 「こどものネット・ゲーム依存を防ぐには」
～グレイス・ロードの活動から考える～

講師 一般社団法人グレイス・ロード甲斐サポートセンター
センター長 坂本 拳 氏



ネット・ゲーム依存の現状

- コロナ禍で高校生のインターネット利用時間が増加している。
- ゲームにはまり、家族とのトラブルや孤立など人間関係、不登校や引きこもりなど社会生活上の問題が起きる。
- 午前0時～3時の間に就寝すると、「何でもないのでイライラする」など精神面に悪影響を及ぼす。
- ネット・ゲーム依存の相談が増えている。
- 10人に1人はネット・ゲームの過剰使用で生活に支障を来している。

ネット・ゲーム依存症を予防するためには

- ☆ ネット・学業や仕事・私生活の適切なバランスを保つ
- ☆ ネット以外のオフラインの活動を楽しむ
- ☆ 不要な通知を制限し、集中力を維持する
- ☆ 目的もなくゲームやネットを利用しない
- ☆ 衣食住を整え、睡眠、運動、食事に注意をして、健康を維持する



依存症当事者を支援する際の留意点

大切なのは本人との関係
対応の基本は対話

相談者自身の
回復が第一

監視でもなく、放置でもなく、
「焦らず見守る勇気と助けを
求めやすい環境作りが重要

頭ごなしの説教、強制、
禁止、取り上げは逆効果



本人の「悩み」「困りごと」
などに寄り添った対応

もし、依存症になってしまっても

依存症は身近な病気であるが
なってしまっても回復できるし
幸せになれる。



依存症が疑われる場合は1人で抱え
込まず、専門機関や周囲のサポート
を受けることが大切である。



参加者からは、「ネット・ゲーム依存症を自分や家族の問題として受け止めた」という声が多く聞かれました。だれでも依存症になる可能性があります。また、依存症になると、自分の力だけで立ち直ることは難しいです。ご家族で、ネットやゲームの使用状況について話をしてみてもいいでしょうか。

家庭教育に関するお問い合わせは
県北教育事務所 総務社会教育課 佐藤まで
電話 024-521-2814
E-mail satou_hidetaka_O1@pref.fukushima.lg.jp