

すべての保護者向け

テーマ

インターネットがやめられない・・・  
どうつき合う？



## エピソード

中学校1年生のりょう君は、夜遅くまでゲームをしたり、動画をみたりして、朝、なかなか起きてこないことが多くなりました。  
また、最近は、なにかいつもイライラしているように見えます。

### ワーク1

あなたなら、りょう君にどんな声をかけ、どう対応しますか？

### ワーク2

あなた自身が好きなことがやめられない経験や気持ちをふり返り、インターネットがやめられない子どもの気持ちを考えてみましょう。

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

### ワーク3

お子さんのネット利用に関して自分でコントロールする力をつけるために、これから、家庭でどんなことをしていこうと思いますか。

### ポイント

安易に怒らない

～ インターネットに依存してしまう**背景事情に着目する** ～

### 資料

## ○子どもの背景を探る

子どもの頃にゲームに夢中になってしまうのは、多くの人が通ってきた道ではないでしょうか？自分の**経験を通して子どもと話をすること**もできるはずですが、そもそもインターネットやゲームより熱中できることがあれば、これらに依存することもないですね。むしろ子どもがインターネット・ゲーム依存に向かってしまう背景事情について考える視点をもちたいところです。

運動や読書など、**新しい趣味や活動に目を**向けさせたりすることで熱が冷めていくかもしれませんし、もしかしたら学校を含む日常生活に何か問題を抱えているから、**逃避行動の一種**としてインターネットやゲームにのめり込んでいるのかもしれません。また、過集中傾向等の**発達特性**上の問題が要因の一つとなっている可能性もあります。

いずれにせよ安易に怒ってしまうのは得策とは言えません。子どもが依存している**背景事情に着目**して考える視点を持つ必要があります。

## ○親も学び、寄り添う姿勢を

子どもにとって、自分が熱中していることについて親が理解・共感しようとしてくれないこと自体、ストレスです。単に「ゲーム」とひとくくりにして話をしたり、すぐに制限の話をしたりするのは子どもの反発を招く恐れが高いものと思われます。頭ごなしに抑圧的な対応をするのではなく、まずは経験しようとしてみるなど、**どのようなものに熱中しているのか、そこを見極めようとする姿勢を示す**ことから取り組んでみてはいかがでしょうか。

## ○生活の中に組み込んで、コントロールする力を

今の時代、インターネットを断って生活していくことは現実的ではありません。そしてゲームについては余暇活動の一つとして認知されていますし、近年ではプロの道も開かれつつあります。その意味で、これらと**上手に付き合う「距離感」**をつかんでもらうことが大切です。したがって、単にこれらを禁止するのではなく、子ども自身が、**どうコントロールする力を身につけていくか**という視点をもつ必要があります。こどもとよく話し合い、お互いに納得しながら成長に合わせて柔軟なルール作りをしましょう。