



# ほなみ

山形市立金井小学校  
 学校だより 第11号  
 R3. 3. 2 発行  
 校長：佐藤 昌彦  
 児童数 812名  
 (2月24日 現在)

## ゲーム◆SNSとのつきあい方

今年の冬は、山形が雪国であることを実感する大雪となりましたが、子どもたちは、どのように過ごしたでしょうか。コロナ禍でもあり、遠出は難しく、買い物も必要なものを急いで、人混みには行かない…こうなると、家(家の周り)で遊ぶ時間が、いやでも増えたのではないのでしょうか。雪だるま、かまくら、そり etc 雪遊びに夢中になった人もいたことでしょう。ここで、気がかりなのが『ゲーム』の存在です。楽しくゲームをするのはストレス発散などの効果もあり、決して『ゲーム』イコール『悪』ではありません。ただし、夢中になるとゲームの時間はあっという間に過ぎ、何時間でも続けられ、歯止めが効かなくなります。今の『ゲーム』は依存性が高く、「ゲーム障害」という病気が、ものすごい勢いで広がっています。



世界保健機関 (WHO) は 2019 年、ゲーム依存で日常生活が困難になる「ゲーム障害」をアルコールやギャンブルと並んで、精神及び行動の障害として分類しました。幼少期は特に進行が早いと注意喚起しています。

### ゲームの危険

### ゲーム依存になる要因とは？

- ①非現実の世界で、主人公になり、成長し、仲間と協力し、達成感を味わうという、ゲーム要素の魅力。
- ②手軽に持ち運びができ、子ども部屋でも、どこでも、いつでもゲームができる環境。子どもだけの時間が多く自由な環境。
- ③ドーパミンの大量分泌とその抑制を繰り返す、依存症特有の脳の作用を起こしやすいという特性。

### ゲーム依存から子どもを守る予防法とは？ (国立久里浜医療センターのデータより)

- ① ゲームを始める年齢を遅くする。(ゲームによっては、**年齢制限**もあります)
- ② 1日にゲームをしてもいい時間やできる時間帯・場所を明確に決める。  
※ 紙にかいて部屋に貼っておく。子どもの意向も取り入れる。
- ③ ゲーム以外のリアルな生活を充実させる。

よく耳にするフォートナイトは、15歳以上(CERO)と区分されています。

### ゲーム依存になるとどうなるの？

いつも眠い 外で遊ばない 欠席が増える 攻撃性が高まり暴力的になる  
 常にゲームのことを考えている 『家族より、友達より、将来よりゲームが大事』になる  
 想像以上の治療の負担

ゲーム障害は依存症の一種であり、早期対応が最も大切です。家族だけでの解決は、うまくいかない例が多いとされています。医療機関や専門機関に支援をもとめることが大切です。「診察」「カウンセリング」「デイケア」などの治療を受けても症状が改善されない場合は「2ヶ月程度の入院治療」が検討されます。退院した後のゲームとの付き合い方もしっかり決めないと、すぐに戻ってしまいます。

## 子どもの視点(実際に起きたランキング)

- ① ネットいじめ
- ② 詐欺サイト・詐欺メール
- ③ 許可なしの課金問題
- ④ 知らない人から誘われた・会った

## 親の視点(保護者の心配ランキング)

- ① 知らない人とのやりとりや接触
- ② 個人情報や写真のアップ
- ③ 詐欺や不正サイトの罠
- ④ ネットいじめ

上の①～④は、回答の多かった順になっています。子どもの実態と保護者の意識には、微妙なずれが見られます。保護者視点に立つと、我が子が、日常生活では接点のない悪質な大人の被害者になるのではないかと心配が先に立ちます。ところが、実態は身近な友だち間のいじめが最も多いという結果になっています。ここで見てきたのは、被害にばかり目がいきがちですが、我が子が加害側になる危険性もあるということです。直接的なコミュニケーションと違い、「返信しなかった」「さりげない一言で傷つけた」というような無意識の行為がいじめにつながることもあります。また、”1対多“の構図では、多数側の1人1人に罪の意識はなくても、それを受けとめる側の1人にとっては、ものすごくつらい攻撃になっているということもあります。利用する際には、SNSの特質をしっかりと把握した細心の注意が必要なのだと思います。

## SNS もう一つの心配

SNSは、人と人をつなぐ素晴らしい技術です。しかし、それがマイナスになったケースのお話しを、心療内科の先生からお聴きしました。それは、不登校になり実際には友達と関わっていない子が、SNSやオンラインゲームで人とつながることで、孤独や焦りを感じることなく、引きこもりの状況で安定してしまうことがあるということです。この場合、本人の改善欲求が高まらず長期化する例が多いとのことでした。また、SNSでは人とちゃんと関わっていたのに、現実では、うまく人と関われないそのギャップの大きさにショックを受け、更に人との関わりを避けるようになることもあるとのことでした。

## 予防・対策

トラブル対策に関しては、保護者も教師も「情報モラル教育の実施」が重要だと考えているようです。また、「トラブルがあった時、子どもが相談できる環境を用意する」、「フィルタリングやペアレンタルコントロールを設定する」などを重視する考えも多いようです。いずれにせよ、生活を豊かにするためにネット環境を活用するのであれば、本気で大人も子どもも学び賢い利用者になるという強い覚悟が必要なようです。

## 【3月の学校行事・PTA活動・地域行事】

- |          |               |
|----------|---------------|
| 3月 4日(木) | 学友会入会式        |
| 16日(火)   | 中学校卒業式        |
| 17日(水)   | 修了式・卒業式会場準備   |
| 18日(木)   | 第121回 卒業証書授与式 |
| 25日(木)   | 離任者お別れ会       |

- ※ 4月7日(水) 始業式
- ※ 4月8日(木) 入学式



**卒業式、入学式**は、コロナ感染対策のため卒業生(新入児)・保護者・職員での式となります。  
**在校生は、お休み**です。  
来賓の方もいらっしゃいません。