



# 赤屋小だより



令和2年度  
安来市立赤屋小学校  
R2. 6. 19 第6号  
文責 勝部 篤

1学期の重点目標:あかるく たくましい子

## 新しいスクールカウンセラー & 栄養教諭です

浦木 綾子先生

今年度お世話になるスクールカウンセラーは浦木綾子先生です。月に1回程度、金曜日の14時から17時の間に来校していただきます。児童の教育相談や観察、保護者様の子育てやお子さんについての悩み事等のお話をしていただき、解消や改善に向けてご活用いただければと思います。



**「話すことは、切り離すこと。」**これは以前私自身が相談したカウンセラーさんから教わった言葉です。誰かに話を聞いてもらうことで、自分の中で整理できたり、ストレスをためなくて済んだりするものです。

次回は7月17日(金)14:00~17:00、窓口は土江養護教諭です。お気軽に学校までご連絡ください。

安達 和江先生

同じく今年度お世話になる栄養教諭は安達和江先生です。5月29日(金)に来校いただき、3、4年生を対象に「よくかんで食べよう」というねらいで食の学習をしていただきました。



よくかむと、食べ物の味もおいしくなる、脳のためにもよい、虫歯にならないなど、よいことがたくさんあることを教わりました。児童は積極的に発言したり、一生懸命考えたりして、さっそくその日の給食では、よく噛んで食べていました。

＜児童の感想＞  
よくかむと、食べ物がおいしくなるのだなあと思いました。今日からやっていきたいです。

### 正しいメディアとのつきあい方

6月17日(水)の全校朝礼で、健康委員会が「正しいメディアとのつきあい方をしよう。」と呼びかけました。また、来週22日(月)から28日(日)までの一週間、「メディアストップ週間」を設け、メディアから少し距離をおき、自分で自分をコントロールできるように、めあてやルールを決めて取り組むこととしています。ご家庭でも声かけや励ましをお願いします。

また、裏面に関連した記事を載せています。お読みいただき、参考にしてください。



話題の人にインタビュー

合同会社ベルコスモ・カウンセリング代表  
心理カウンセラー

鷲津 秀樹(しづ ひとし)さん

### IT時代 スマホやネットに依存しないであまく使いこなしていくために

世界保健機関(WHO)が、オンラインゲームやテレビゲームのやり過ぎにより日常生活が困難になる症状を「ゲーム障害(Gaming Disorder)」と定義し、最新版ICD(国際疾病分類)に加えたことを今年5月に発表しました。新たな依存症として認定されたのです。かねてからスマホやネット・ゲーム依存について警鐘を鳴らし続けている心理カウンセラーの鷲津秀樹先生に、現状や対策を伺いました。

―食事中でさえスマホを手放せない子どもが増えていると聞きます。現代の実情はどうなっているのでしょうか。

現在ではそれをはるかに超えているそうです。2017年には厚生労働省の研究班の調査で、中高生の約7人に1人がネット依存のおそれがあるという報告がありました。少し前のデータですが、ある大手広告会社が2014年に行った調査では2歳児の85%がスマートフォンを利用しているという結果が出ています。幼児でさえこの割合です。でも、プロプログラミングなどの授業も今後増え、ネット環境は子どもたちにも不可欠なものになっていきます。保護者が気を付けることはあります。

居間などに誰かがいる部屋にパソコンや娯楽機器を置く、子どもが何をしているのか注意することができません。学習用にネットに繋いでいないパソコンを用意するのも良いですね。子どもが何をしているのかを、

保護者ももっと知っておくことが大切です。よく「子どもを信じているから」と言っている見ない保護者がいますがそれは感心できません。例えば、イギリスでは親の約5割が子どもがネットで何を見たか確認していますし、オーストラリアではネット利用について先生と相談している生徒は6割と聞きやすい子どもを信じていることはよいことですが、子どもとは間違えるもの、だから大人はそれを正しく導いてやる責任があります。

―どんな状態が「依存な」のでしょうか。

昼夜逆転してずっとネットゲームをやっていたり、スマホが無いとイライラして精神的に不安定なったり、取り上げられると極度の不安や怒りや暴言や暴力が出たりします。快楽中枢に強い刺激が不規則に繰り返されると依存が進んで、前頭

低野の活動が低下し、脳の「合理的な判断や衝動的な制御」を行う部分の機能が低くなりコントロールができません。車に例えるとアクセルは効きやすくなっているのに、ブレーキが故障している、といった状態です。こうなると、「意志を強くもて」と叱っても無駄です。依存症というのは脳の病気、それも慢性で進行性の病気なのです。

―アルコール依存などとどう違うのでしょうか。

ネット、スマホの普及は近年目覚ましく、他の依存症と比べて非常に進行が速いので注意が必要です。対処法などの研究がまだまだ追いついていません。対応できる病院も少ないのが現状です。

他の人に関心をもてなくなったり、ゲーム等に多額のお金を使ったり、ひきこもる時間が増え続けるなどの傾向が出はじめたら、要注意です。

他の依存症でも同様ですが、原因となる問題は「つまらない」「さみしい」ことです。「つまらない」、これはとても大きな問題です。皆さん、これを軽く考えすぎです。鬱になるのも、不登校になるのも「つまらない」ということに関係しています。「さみしい」から、ラインや見知らぬ人が参加するオンラインゲームにはまっていくのです。できるだけ1人の時間を減らして、他の人が近くにいると、依存対象に近づきにくくなります。

―具体的にどのような対策がありますか。

キーワードは「手軽さ」と「自分の世界」です。例えば、



プロフィール 鷲津 秀樹(わしづ ひでき)  
心理カウンセラー 合同会社ベルコスモ・カウンセリング代表  
名城大学心理学非常勤講師 愛知大学社会人講座講師  
各地での講演、セミナーの他、ZIP-FMにもゲストとして多数出演  
NPO 日本次世代育成支援協会理事 NPO ハート・コンシャス顧問

前野の活動が低下し、脳の「合理的な判断や衝動的な制御」を行う部分の機能が低くなりコントロールができません。車に例えるとアクセルは効きやすくなっているのに、ブレーキが故障している、といった状態です。こうなると、「意志を強くもて」と叱っても無駄です。依存症というのは脳の病気、それも慢性で進行性の病気なのです。

―アルコール依存などとどう違うのでしょうか。

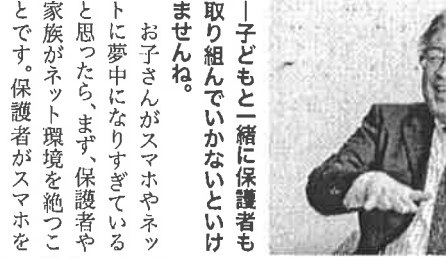
ネット、スマホの普及は近年目覚ましく、他の依存症と比べて非常に進行が速いので注意が必要です。対処法などの研究がまだまだ追いついていません。対応できる病院も少ないのが現状です。

他の人に関心をもてなくなったり、ゲーム等に多額のお金を使ったり、ひきこもる時間が増え続けるなどの傾向が出はじめたら、要注意です。

他の依存症でも同様ですが、原因となる問題は「つまらない」「さみしい」ことです。「つまらない」、これはとても大きな問題です。皆さん、これを軽く考えすぎです。鬱になるのも、不登校になるのも「つまらない」ということに関係しています。「さみしい」から、ラインや見知らぬ人が参加するオンラインゲームにはまっていくのです。できるだけ1人の時間を減らして、他の人が近くにいると、依存対象に近づきにくくなります。

―具体的にどのような対策がありますか。

キーワードは「手軽さ」と「自分の世界」です。例えば、



子どもと一緒に保護者も取り組んでいかないとダメですね。

お子さんがスマホやネットに夢中になりすぎていると思ったら、まず、保護者や家族がネット環境を絶つことが大切です。保護者がスマホを

使う時間と、子どもが使う時間は比例しています。例えば、夜11時になったら、家族全員が保管箱にスマホを入れるといったように家族で一緒にスマホを使わない時間を作ることができればいいですね。

また、お子さんにスマホを与えるときには、ぜひルールを決めてください。1日何時間までとか、夜は何時までとか。使う時間を決めておく家庭では2時間以上の使用が9・5%に対し、決めていない家庭では48・7%というデータもあります。

最近では一定の時間を超すと使えなくなるアプリや、一定のサイトにつなげなくなるフィルターもありますので、そうしたものをうまく使っていく必要があります。

大事ななのは自分をコントロールする力を養っていくこと。これは子どもの成長過程でとても重要です。ルールを作るときも、わかりやすい実現可能な項目を設定し、文章にして目につく場所に貼ります。達成できたらその喜びが次のやる気につながっていきます。

子育てにとって大事なことを丁寧にやっていくことが大切です。