



スマホ・ネット・ゲームについて考える



首里城が炎に包まれる映像を見て、いっぺんに目が覚めた今朝の私です。原因は何なのでしょう？復旧できるものならそうあってほしいと願うばかりです。

さて、はやいもので、今日で10月も終わり…。明後日2日(土)のバンドフェスティバルが迫ってきました。「心を一つに、とどけ早川サウンド」のスローガンのもと、子どもたちはここまで頑張ってきてくれました。明後日は、きっといい演奏と可愛い踊りを披露してくれるはずです。楽器運搬、子どもたちのお迎えなど、保護者の皆様にはお手数をおかけしますが、是非よろしく願いいたします。そして、子どもたちの演奏や踊りを楽しんでいただけたらと思います。

今号の話題は、「スマホ・ネット・ゲームについて考える」です。私たちの生活に、今はスマホは欠かすことができません。私が「首里城炎上」の第一報を知ったのも、スマホアプリのニュースからでした。上手に使えばいいのですが、昨今、いろいろな問題が起きていることは、保護者の皆様もご承知かと思います。昨日、養護教諭の清水が、「脳の話」ということでいろいろな本の紹介をしてくれました。その中で、「ゲーム障害」「ゲーム依存症」の話になり、子どもたちも真剣に話を聞いてくれました。

昨年6月、世界保健機関(WHO)が、ゲームのしすぎで日常生活に支障が出る依存症を「ゲーム障害」として認め公表しました。迫力のあるゲーム画面、インターネットで世界中の誰ともつながるオンラインゲームの人気は衰えを知りません。従来のゲームは課題をクリアしたら終わりになりましたが、ネットゲームは定期的に新しいコースやアイテムが配信され、やることが尽きません。「終わりが無い」とのが特徴です。そのネットゲームのやりすぎで昼夜が逆転して健康を害したり、アイテム欲しさに課金をし大きな借金を作ったりしたなどの話も聞いたことがあります。わが校の子どもたちは、**健全にゲームを楽しんでいるのでしょうか？**

昔は、ゲーム機もスマホもYouTubeもありませんでしたが、今の時代は違います。ゲームやスマホが悪いのではなく、その付き合い方が問題ということです。何の約束もなく、自制心の未熟な子どもにゲーム機やスマホを持たせることは危険だと思います。ゲーム障害にならないよう、家庭でのルールづくりが必要になってきます。例えば…

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| ① ゲーム・スマホは○時間までで、夜○時以降はしない。 | ② 自分の部屋でなくリビングでする。 |
| ③ 布団の中にゲーム・スマホは持ち込まない。 | ④ ルールは親子合意で決める。 |
| ⑤ 親の名義で購入し、子どもに貸し出している形をとる。 | ⑥ 親も約束を守る。 etc |

一例をあげましたが、是非ご家庭でゲーム・スマホのルールづくりを改めて考えてほしいと思います。

ゲームを長時間すると脳は興奮し、興奮を覚えた脳はもっと強い興奮や刺激を求め、それが繰り返されてやめられなくなっていくます。これが依存症です。子どもたちの脳は十分に発達していないために、短期間で依存症になりやすいと聞きます。周りの大人が子どもを守ってやらなければなりません。子どもを健全に育てることは大人の責任です。

昨日の本の紹介の最後には、清水から、「ゲーム以外に楽しみを持ちましょう!」と声掛けがあり、本校職員の「私の楽しみ」が紹介されました。わが校の子どもたちの、それぞれの楽しみって何なのかなあ?と知りたくなった昨日でした…。