



ゲーム＝「悪」なのですか?!

前回のもりおかユースレターでは、『ゲーム障害』についての情報を掲載しました。私たちが現代社会でゲームやインターネットと関わらずに日々を過ごすのは、難しいと言えます。そこで、ゲームがもたらすプラス面とマイナス面に触れながら、ゲームとの付き合い方、ゲームに関する子どもへの対応、そして、ゲーム依存の治療についてご紹介します。

プラス面

- ・楽しい。気分転換になる
- ・ゲーム上の仲間ができる
- ・自己表現の場となる
- ・達成感がある



マイナス面

- ・生活リズムが乱れる
- ・現実社会での人間関係が希薄になる
- ・ゲーム以外の事がおろそかになる



子どもへの対応のポイントについて

- ◎子どもが使用しているゲームの内容(用語・仲間・イベント)を知る。子どもとの距離が縮まり誤解が減る。また、対話にゆとりが生まれる。
- ◎簡潔に話す。
- ◎大人が一方向的に話をせず、子どもの話を聞く。肯定文で話す。
 例)「また夜遅くまでゲームしてる!」×
 「早目に寝ると、明日すっきり目覚めるよ。」○
- ◎さりげない会話を毎日続ける。「ただいま。」「これ、美味しいね。」等。雰囲気や和らぎ、会話が生まれやすい関係ができる。
- ◎親子で一緒にルールを作る。



ゲームの使い方やルールについて ～子どもたちの声～

- ・ゲームに依存する人の気持ちは理解できる
- ・ルールを守れたらご褒美のようなものがあると嬉しい
- ・ゲームをやりすぎたと思ったら、スマホやゲーム機から物理的に距離を取る、自分から動かなければならない環境を作っている
- ・あと1回、と決めて終わりにする

ルール作りについて～ある家庭の例から～

- テレビ、デジタル機器の利用は、30分やったら30分休む。
- 利用可能時間帯は7時～20時まで。休日は5回まで。
- タイマーは自分でセットする。
 □タイマーをかけずにゲームをしているのを見つけたら即中止。次回の権利を失う。
- 食事や家族での行動は常に優先される。
- 高校生になったら自室に機器を持ち込んでもよい。

親子で一緒に考えましょう



- ・約束は紙に書いて、親子が見える所に貼る。
- ・学年が変わる時にルールを見直す。

未来の風せいわ病院(盛岡市)におけるゲーム依存治療について

ゲーム依存の入院治療の大まかな流れ

受診⇒ゲーム依存の入院治療が必要と判断



入院

スマートフォンやゲーム専用機、タブレット端末から離れ、ものづくりやダンス、スポーツなどの作業療法や学習支援、心理支援、服薬治療等

独自のテキストを活用した集団治療プログラムを実施。自分と向き合う

家族・学校と協力し、退院に向けて外泊、試験登校

退院。外来で継続治療

ゲーム依存治療プログラムに参加して回復した子の例(高校生)

○一日12時間以上ゲームする生活。昼夜逆転し、学校には全く行けなくなり、めまいがしても、スマホを手放すことができなかった。食事もせずゲームに没頭し、体重が激減。入院治療をすることに。

⇒ 入院中、同世代の患者との交流が支えとなり、次第に周囲に心が開けるように変化した。

⇒ 退院後、登校し、部活動にも復帰。めまいも回復。ゲームを自分の意思でやめられるようになった。



- ◎ゲームのやりすぎにより、生活に支障が出てきたときには、病院に相談しましょう。
- ◎入院治療は原則2～3か月です。
- ◎家族には、子どもへの対応について助言します。

Q&A

Q. ゲームを買い与える年齢の目安はありますか？

A. 目安は、各家庭の状況によりますが、大人に十分な時間や気力・知識があるなら、子どもの年齢が低い方がゲームのルールを守らせることは簡単であり、プライバシーにある程度踏み込むこともできます。十分に大人が関われない状況で幼い子どもがICT機器に日常的に触れることは、リスクが高いと言えます。大人がゲームとの付き合い方を教えることが難しければ、買い与える時期を先延ばしするのも、ひとつの方法です。

※ICT機器…情報通信技術機器



Q. ゲームをはじめとするメディアの暴力性・攻撃性が実生活に与える影響は？

A. 様々な研究があり、影響がないとも、あるとも言い切れない状況です。子どもが触れているものを大人も一緒に見て注意を払うことが求められています。家族の言葉づかいがお手本にならなくなったり、リアルな友達付き合いの魅力が乏しくなり、より刺激的なネットの影響を受けてしまうこともあります。日常的に穏やかな言動を好む文化を魅力的に見せていくことが課題です。

最後に



ゲームに依存する子どもの気持ちに目を向けると、ゲームに居場所を求める背景がみえることがあります。私たち大人は、普段から子どもが「自分の気持ちを大切にされている」と感じられるような関わりを持つようにしたいものです。ゲームの付き合い方を親子で試行錯誤する中で、一緒に悩み、成長する機会となることもあります。ゲームは「悪」と決めつけず、ゲームとの上手な付き合い方を学んでいくことが大切です。

〈もりおかユースネット登録団体の活動紹介〉

CAP岩手

事務局 080-3190-1132 info@cap-iwate.org



1998年設立 任意団体 2007年～岩手県要保護児童対策地域協議会委員
設立目的:子どもへのあらゆる暴力を許さない安全な社会をつくることを目指し、CAPプログラムの普及に努め、CAP活動を通じて家庭や学校、地域の連携を強め、子どもの人権が尊重される社会の形成に寄与すること。

CAPとは

Child Assault Prevention (子どもへの暴力防止) の略で、子ども自身が **いじめ** や **連れ去り** **性被害** などのさまざまな暴力から自分の体と心を守るための人権教育プログラムです。
おとなは思い込みではなく、調査研究による暴力の真実を知って、子どもの力になりましょう。子どもの話の聴き方がポイントです。



CAP岩手ホームページ

もしもに備えて 不安を勇気に変える CAP で 安心を！



あれ、もしかして・・・
児童虐待？

もし、我が子がいじめに
巻き込まれたら・・・



CAPおとなワークショップ



CAP 子どもワークショップ



知らない人から
子どもへの声掛け、連れ去りが心配！



子どもでもできる
セルフディフェンス実演



子どもが性被害に
あいそうになったら・・・
あってしまったら・・・



「気持ちのワークショップ」始めました！



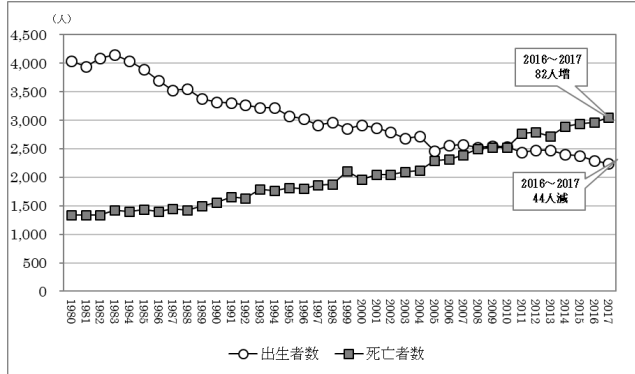
作 森田ゆり

自分の考えや気持ちを言葉で表現することに慣れていない日本の子どもたちが、感情を言語化できずに起こってしまう問題は深刻で、率直なコミュニケーションができるようになるためのワークショップです。CAPプログラムを日本に紹介した森田ゆりさんが考案し、学童クラブや子ども会など、学校以外の子ども集団を対象に実施します。CAP岩手では、「気持ちのワークショップ:子ども」「気持ちのワークショップ:おとな」セットの提供です。おとなも一緒に体験しましょう。

統計でみる子ども・子育てのいま vol.1

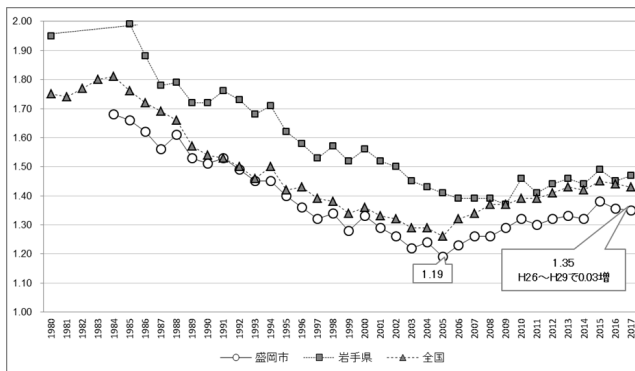
子ども・子育てに関わる統計情報を掲載していきます。第1回目は「盛岡市人口ビジョン」から出生数・婚姻にまつわる統計をご紹介します。

盛岡市では長期にわたって、出生者数の減少と死亡者の増加が同時に進行し、平成23（2011）年以降、人口の“自然減”は拡大しています。



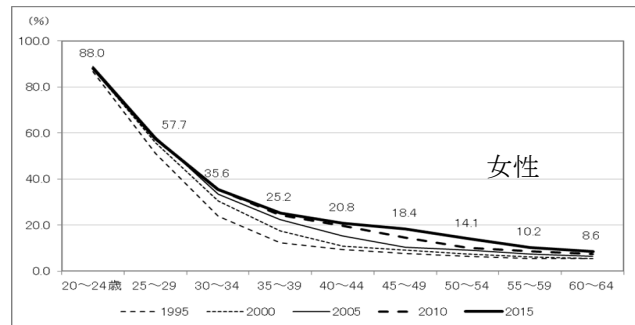
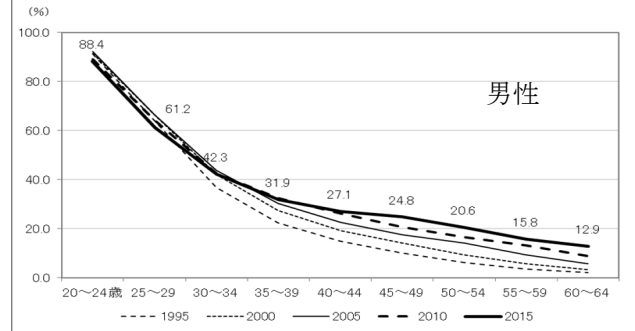
出所：岩手県人口動態統計より本市作成

合計特殊出生率（15～49歳の女性の年齢別出生率を合計したものは、上昇に転じていますが、若年女性の人数の減少が見込まれることや晩婚化、未婚率の上昇などを背景に、出生数は減少していくものと見込まれます。



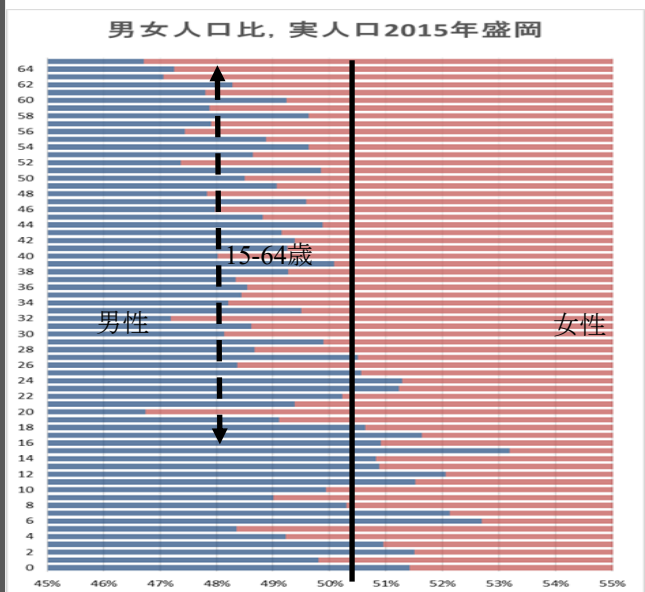
出所：岩手県人口動態統計より本市作成

婚姻は出生に大きな影響を及ぼします。年代別未婚率の変化をみると、男女で傾向が異なります。男性は、20～29歳の区分で未婚率が低下し、30歳以上の区分で未婚率が上昇しています。女性は、20歳以上の全ての区分で未婚率が上昇しており、婚姻していない女性の比率が増加傾向にあります。



出所：国勢調査より本市作成

全国と盛岡市の生産年齢人口（15歳～64歳）の男女構成比を比較すると、全国では50.3：49.7で男性の人口が多いのに対し、盛岡市では49.0：51.0で女性の人口が多く、婚姻行動に影響を与えています。男女構成比は都市ごとに異なりますが、産業構造の影響を受けているものと考えられます。



出所：国勢調査より本市作成