



# はぐ便り

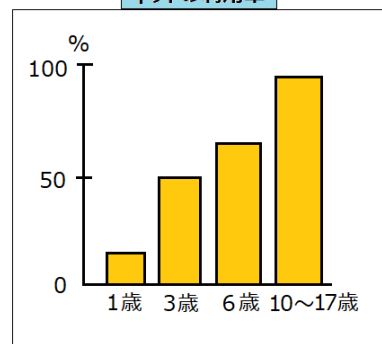
2021年  
2・3月号  
【第82号】

冬の寒さが続き、室内で過ごす時間が多くなっていますね。お子さんとスマートフォン(以下スマホ)やインターネット(以下ネット)との関わり方も、心配事の一つになっていませんか？

## 内閣府による2019年度「青少年のインターネット利用環境実態調査」の結果

### 利用状況は？

ネットの利用率は、1歳児で19.2%、3歳児で50.2%、6歳児で68.9%となっており、10～17歳では、93.2%でした。使用機器はスマホの割合が最も多く、1～9歳児で31.2%、10～17歳で63.3%となっており、平日1日当たりの平均利用時間は、小学生が129.1分、中学生が176.1分、高校生が247.8分でした。また、0～9歳の利用内容で最も多いのが、動画視聴の89.2%でした。



### 家庭でのルールは？

- ★ フィルタリングを使う。
- ★ ネットの利用状況を把握する。
- ★ 大人の目の届く範囲で使用する。
- ★ 時間や場所を指定する。



など、管理内容や使用方法についてルールを決めている家庭が多いようです。

スマホの使用時間が長くなると、親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。また、視力が発達する重要な乳幼児期に、小さな平面画面を見る時間が長いと、視力の発達を妨げてしまう恐れもあります。

## 親子で豊かな時間を作りましょう

♡ 赤ちゃんを目と目を合わせ語りかけることで、赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。意味のある単語は1歳半頃に出るようになりますが、それまでは「言葉の貯金」をしています。赤ちゃんに積極的に話しかけることが、言葉の発達にとっても大事です♡

♡ 大人の行動のまねをしたごっこ遊びやお手伝いなども、心身の発達を促します。特に、親と同じものを見て、自分の気持ちに共感してもらう体験は、自己肯定感を育て、心の発達の基礎になります。絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間ですし、散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは、子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます♡

スマホでつながる、SNSを通じて友達になるということを開きます。しかし本当の意味で「人と人がつながる」ためには、その基盤に信頼関係が必要となるのではないのでしょうか。確かにスマホやネットを使うことで、いつでもどこでも簡単に誰かとつながることはできます。しかし、そのようなつながりは、あくまでも視覚や聴覚に限られた関係です。

これからの時代を生き抜いていくためには、幼い頃から五感や共感力を育て、じっくりと時間をかけながら、人との信頼関係を築き上げていく力も必要になるのではないのでしょうか。

盛岡市家庭教育情報通信『はぐ便り』

2021年2・3月号【通号82号】

令和3年2月15日

発行者 盛岡市教育委員会 生涯学習課

住所：盛岡市津志田14-37-2

TEL：019-639-9046

FAX：019-639-1516

E-mail：edu.sgs@city.morioka.iwate.jp



裏面に続きます➡➡➡

昨年10月に、岩手県立生涯学習推進センターで開催された、  
未来の風せいわ病院理事長の智田文徳氏の講義の内容を  
お伝えします。



### スマホ・ゲーム依存が子どもの発達に与える影響とルール作りのポイント



ネットやゲームが「好き」で「やりすぎる」とこと、「依存」は違います。依存は病気で、治療が必要な状態です。しかし、「好き」で「やりすぎ」ていても、注意されてやめられるなら、まだ「健康」な状態です。つまり、やめたくてもやめられないのが「依存」です。ただし、注意されてやめられても、暴言を吐いたりするのは、「依存」の危険性が高いといえます。

ネット・ゲーム依存になると、夜に眠らない(昼夜逆転の生活)、食べない(インスタント食品・低栄養状態)、重たかない(引きこもり・筋力低下)状態になり、その結果、頭痛や吐き気、視力や体力の低下など、体調が不安定になったり、やる気の低下やイライラ等の精神的な乱れが起きたりします。

#### ◎ ネット・ゲーム依存の特徴 ◎

- ① 早くやりたいと強く思う。
- ② 約束を守りたくても守れない。
- ③ ネットやゲームができないと、イライラしたり、無気力になったりする。
- ④ 同じ時間、刺激で満足できなくなる。
- ⑤ 生活の中心が学校ではなく、ネットやゲームになってしまう。
- ⑥ 不健康な生活だと気づいていても、自分の力ではやめることができない。

#### ◎ 子どもたちがハマりやすいゲームの特徴 ◎

- ★ ゲーム内コミュニティがある。
- ★ コレクション要素がある。
- ★ 人対人の対戦モードがある。
- ★ チームプレイができる。

#### !! スマホのゲームの大きな危険 !!

- ★ いつでもどこでも楽しめる。
- ★ 周りの目が気にならない。
- ★ ギャンブル性が高い。
- ★ 常に誘われる。



脳の中では、理性と本能が常に戦っています。欲望や不安、恐怖などの感情に関わっている「大脳辺縁系」は本能に近い動きをし、思春期には一気に活性化します。一方で、社会的・理性的な判断に関わる「前頭前野」の成長は遅く、その機能が完成するのは25~30歳ごろです。そのため、思春期には感情が不安定で衝動的になりやすいのです。

それでも、ネットやゲームを利用しているすべての人が、依存症になるわけではありません。それはなぜでしょうか？

ラットを使った実験から、孤独で自由を制限された状況にある人ほど依存症になりやすいということが分かったのです。

依存症の本質は、快樂の追求ではなく、苦痛の緩和です。何かに依存する人は、依存することで辛い状況が緩和されるので、繰り返してしまうのです。

#### 💡 ネット・ゲーム依存になりにくい人の特徴 💡

- ★ 自分の良いところも悪いところも知っている。
- ★ 学校に自分の居場所がある。
- ★ 悩んでいる時や困った時、人に頼ることができる。



依存症にならないためにも、  
頭の中にネットやゲーム以外のことを  
増やしていきましょう！

今年度は本号が最終号です。お読みいただき、ありがとうございました ♥