

豊田市立岩倉小学校
保護者の皆様

✿ スクールカウンセラーだより ✿ vol.3

こんにちは。蒸し暑い日が続く季節となりました。

タブレット学習が導入されたり、ゲーム機やスマートフォンがどんどん進歩したりと、インターネットやゲーム無しの生活が考えにくい方も多いと思います。外出しにくいこのご時世ならなおさら、気づけば何時間も使っていた、ということもあるでしょう。どうすれば上手につきあっていけるでしょうか。

☆ ネット・ゲームとの上手なつきあい方 ☆



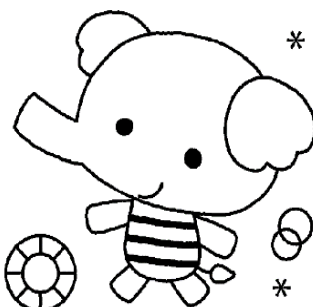
様々な情報が得られる、手軽に楽しめる点で、ネットやゲームは魅力的です。その反面依存性が高く、生活リズムが崩れ身体に不調を起こしたり、課金などで思わぬ金銭トラブルに繋がったりしかねません。これらを防ぐためには、以下のことが大切になってきます。

① ルールを設定する・・・制限なしに利用するのは危険です。何時までなら使用していいか、どこで使うか、機器は誰が管理するかなどを、はっきり決めておくことが大切です。

② ペナルティの課し方に注意する・・・ルールを破った時のペナルティがあると、よりルールを守ろうと思いますよね。ただし「ネットやゲームを完全に取り上げる」というペナルティは避けましょう。自分の世界を取り上げられた気分になり、ショックで暴言や暴力を誘発する恐れがあります。「一定期間、ネットやゲームを使える時間が短くなる」などがおすすめです。

③ ネット・ゲームと勉強は分けて考える・・・ゲームに夢中なお子さんを見ると、「ゲームばかりしてるから勉強ができない」と、つい考えがちですよね。しかし、勉強に気が向かないお子さんに対して、ゲームをたくさん制限しその分勉強するよう強いると、「ゲームができない時間＝苦痛な時間」となってしまうかもしれません。勉強やネット・ゲーム以外で、興味がもてるものを見つけることも、お子さんの発育に必要です。

〈参考図書：ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本 樋口進監修 講談社〉



☆ 相談について ☆

* 相談日時 * スクールカウンセラーは、水曜日の10時～16時にいます。相談日時は以下の予定です。

| | | | |
|----|---------|----|--------|
| 6月 | 16日、23日 | 7月 | 7日、14日 |
|----|---------|----|--------|

* 相談方法 * 相談は基本的に、予約制になっています。相談を希望される場合は、担任の先生または教頭先生にご連絡ください。(TEL：58-0119)



スクールカウンセラーだよ!



こんにちは。みなさんは、家で ^{いえ} どのように ^{いへ} すごして いますか?

ゲームや タブレットを やりすぎている 人は いませんか?

「楽しい! ずっと やりたい!」という ^き 気持ちも わかりますが、
やりすぎないよう ルールを ^{まも} 守ると、こんな ^よ 良いことが あります。

① 朝、パチッと 目が さめて、すっきり するよ

ゲームや タブレットの ^{がめん} 画面を ^{よる} 夜 ^{まえ} ねる前まで ^み 見ていると、^{ねむ} 眠り
にくく なってしまいます。



② ほかの ことが おちついて できるよ

「ゲーム、タブレットは ^{じかん} ○時間」と決めておくと、それ以外の
^{じかん} 時間は ^す ほかの 好きなことが ^{しゅくだい} できたり、宿題や ^{つぎ} 次の日の ^ひ じゅんぴ
など ^み 身の回りのことを ^{まわ} あせって ^い やらなくて すみませぬ。



③ やさしい きもちに なれるよ

ゲームに よっては、^{いら} イライラしたり ^{てき} こうげきの ^な 的になったり
してしまうものも あります。ゲームを ^{なが} 長く ^い やりすぎない ことで、
イライラを ^{はやく} はやく ^{なくす} なくすことが できます。

ルールを ^{まも} 守って、ゲームや タブレットを ^{たの} 楽しく ^{つか} 使いましょう!

