

令和3年6月

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を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いのでしょうか。

☆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。

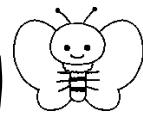
6月 16日、23日

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り



こんにちは。みなさん、^{いえ}家でどのようにすごして 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 気もちも わかりますが、
やりすぎないよう ルールを 守ると、こんな 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 画面を 夜 ねる前まで 見ていると、眠りにくくなってしまいます。



② ほかの ことが おちついで できるよ

「ゲーム、タブレットは〇時間」と決めておくと、それ以外の時間は ほかの 好きなことが できたり、宿題や 次の日のじゅんびなど 身の回りのことを あせって やらなくて すみますね。



③ やさしい きもちに なれるよ

ゲームによつては、イライラしたり こうげき的になつたり してしまうものも あります。ゲームを 長く やりすぎない ことで、イライラを はやく なくすことが できます。

ルールを 守って、ゲームや タブレットを 楽しく 使いましょう！

