

# 教育支援センターだより

第37号 発行日 令和8年2月18日

## 子育てや家族、学校のことで悩んでいませんか？



### 【子育てや成長・発達に関すること】

- ・ 反抗的になり接し方がむずかしい
- ・ 子育てに自信がもてない、子育てが不安
- ・ 落ち着きがなく、こだわりが強い

等

### 【学校生活に関すること】

- ・ 不登校のこと、登校しづり
- ・ 勉強についていけない
- ・ 集団にうまく入れない、友達ができない

等

ひとりで悩まず、お電話ください

### ★ご相談の流れ

受付 ☎：60-1899  
60-1922（相談専用電話）

- ・ お困りのことについて簡単におうかがいします。
- ・ センターに直接来てのご相談か、あるいは電話でのご相談かの希望をおうかがいします。直接来られる場合は実際に教育支援センターに来所される日程や時間を決めます。

### 電話相談

ご相談の内容によっては、お電話で終了する場合があります。

### 初回の相談

- ・ お困りのことについてさらに詳しくうかがっていきます。
- ・ おうかがいした内容から、見立てや教育支援センターでどのようなことができるか方針をお伝えします。

### 終了

ご相談の内容によっては1回で終了する場合があります。

- ・ フォローアップ
- ・ 他機関の紹介

### 継続して相談する場合

#### ☆ 保護者の方とは…

お子さんについての理解を一緒に深めながら、保護者の方が責任と自信を持って子育てに取り組めるようサポートします。

#### ☆ お子さんには…

カウンセリングやプレイセラピー（遊戯療法）を通して気持ちの安定をはかり、自分自身や自分の行動について理解を深めていきます。

\*お子さんの理解をより深めるために、相談のなかで取り入れることがあります。

- ・ 発達検査、知能検査など
- ・ 医療相談（囁託医による）
- ・ 学校、病院など他機関との連携、連絡

### 相談の終了

教育支援センターでは、上記の教育相談支援の他にも、子どもと子育て家庭に対して様々な支援を行っています。

#### ○スクールソーシャルワーカー【電話受付：60-1971 月～金 9:00～17:00】

小中学生の不登校や家庭の問題等の相談に対して福祉の専門職として学校訪問や家庭訪問、同行支援などを行います。

#### ○チャレンジルーム【入室のご相談はスクールソーシャルワーカーへ】

不登校の小中学生が通う施設です。相談支援、学習支援、集団活動支援、進路指導などを行います。

#### ○むさしのクレスコーレ【入室のご相談はスクールソーシャルワーカーへ】

不登校の中学生が安心して自由に過ごせる居場所です。体験学習、個別相談、訪問支援を行います。

#### ○帰国・外国人教育相談室【電話受付：54-8626 月～金 10:00～17:00】

帰国、外国籍及び国際結婚家庭の小中学生の日本語指導、言語サポート、学習支援、通訳・翻訳等の支援を行います。



★令和7年11月5日に開催した講演会の内容を要約して掲載いたします★

子育て中の保護者のみなさまに、お子さんの成長や発達を見守る上で参考としていただければ幸いです。

# 子どもがゲームやネットと上手に付き合うために 親ができる関わり方

北湯口 孝 先生（久里浜医療センター 公認心理師・臨床心理士）

日頃、子どもと関わる中で、子どものかんしゃくやパニック等の行動に対してどのように対応したらいいのか悩むことはないでしょうか。特にゲームやネットのルール設定の仕方やルールを守れなかった際の対応について頭を悩ますことがあるかもしれません。今回は、そのようなときの対応の仕方や心構えについてご紹介いたします。

## 1. ゲームやネットと上手に付き合うことができないと…

### ◆ ゲーム・ネット依存とは

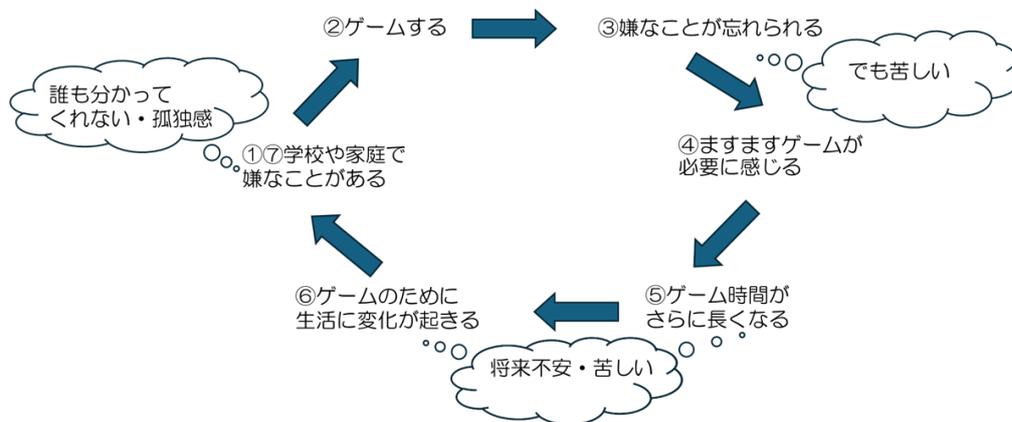
- ・嗜癖（依存）には、物質依存（アルコール依存・薬物依存）と行動嗜癖（ギャンブル依存・ゲーム行動症）があります。このうち生活習慣がコントロールできずメリハリのない状態になるほどゲームやネットにのめりこんでいる状態を、本おたよりでは「ゲーム・ネット依存」として取りあげます。

### ◆ ゲーム・ネット依存によっておこる問題

- ・生活習慣の乱れと、不登校や成績低下
- ・睡眠への悪影響
- ・家族への暴言・暴力



### ◆ やめられなくなる行動の悪循環(楽しいだけじゃなくなる)



## 2. ゲーム・ネット依存に影響を与える4つの要因とその対応

### ① 子ども側の要因

- ・年齢早期のゲームやスマホの使用 → ゲームやスマホの使用開始時期をなるべく遅くする
- ・元々持っている子どもの特性 → 専門家に相談し、環境を整える  
(切り替えの苦手さ、言葉で伝えることの苦手さ、過集中等\*)

\*自閉スペクトラム症・ADHDの子どもにこうした傾向が見られることもあります

- ・ゲームやスマホ以外に楽しみがない → 親子で一緒に楽しいことを探す

### ② 保護者側の要因

- ・保護者もゲームやスマホをする時間が長い → 保護者のゲームやスマホの使用時間を見直す
- ・忙しくて子どもに関わる時間が持てない → 子どもと関われる時には全力で関わる

- 夫婦仲がよくない等、家族全体がストレスを抱えている → 改善の余地がありそうな場合は話し合う  
カウンセリングも選択肢の一つ
- 祖父母が保護者の考えに反して子どもにゲーム機やスマホを与えてしまうなど、理解をしてくれない → どのような影響があるか祖父母に伝える

### ③ 子ども×保護者の関係性

- 親子のコミュニケーションが大抵喧嘩で終わってしまう（苛立ちをゲームで解消したくなる子どもも多い）
- 何気ない日常会話が少なく、正論ばかりの頭ごなしのコミュニケーションが多い

#### ☆親子の温かなコミュニケーションのためのヒント

◎頭ごなしに言わず、まずは子どもの話を聞くことが大切！

◎YouメッセージよりもIメッセージを用いるようにするといい

- ・**Youメッセージ**（「あなた」や「お前」、「OO（子どもの名前）」から始まるメッセージ）は、聞き手は責められている感覚に陥り、無視・反発・反論に繋がる可能性が高い。

例：あなたはいつもゲームばかりやって！（宿題やったの！？）

- ・**Iメッセージ**（「私は」から始まるメッセージ）を用いると、建設的な対話に繋がりやすい。

- ・簡潔に・肯定的な言い回しで・具体的に伝えることも大切。

例：私は、ゲームは1日1時間までにするのが良いと思う。

◎正しい衝動に注意することが大切！

- ・人は他者が目前で間違っている言動をすると正しい衝動にかられる。ゲームやネットの問題に関しては家族の言い分が正しい場合が多いが、「子どもの誤りを正せば、子どもの行動を修正できる」と考えるのは、効果がなく危険。

### ④ 環境の影響

- ・時代の変化によるネット利用時間の増加

\*平均ネット利用時間：令和元年は12歳：141分、15歳：205分→令和6年は12歳：250分、15歳：315分

- ・ネット環境から離れる機会がとりづらい

→ 家族でスマホやネットを使わない時間を作るなど、環境を変えてみる



☆大事なことは上記①～④すべてが揃わないようにすることです。

☆変えられるところ・難しそうなところを整理してみるのもおすすめです。

## 3. 問題別対応法

### ◆ ゲームやネットが生活に与える影響が大きいとき

- ・一つのゲームに没頭している（依存性が高い）か、暇つぶしとして行っている（依存性が低い）か確認

→ 依存性が高い場合、無理にゲームの時間に介入せずに、親子の関わりを継続していく  
依存性が低い場合、ゲームを他の活動に置き換えられないか親子で相談する

### ◆ ゲームやネット内の繋がりが心配なとき

- ・フレンド（ネット上での友達）との関係性を確認

→ フレンドとの関係が密な場合、理解を示しつつリアルな活動・関係構築を促す  
フレンドを作らない（作れない）場合、カウンセリング等により人との関係作りを目指す



### ◆ 課金について心配なとき

- ・何にどのような課金をしているのかを確認

→ 課金の上限を決める（小遣いの範囲）



#### ◆ 暴言・暴力があるとき

- ・ゲームは時に攻撃性・暴力性を増大させる（特に、対戦型ゲームでその傾向が強い）

→ ゲームと攻撃性についての理解を深める。ゲームによる暴言・暴力を回避する方法を模索するため  
カウンセラーと相談したり、怪我を伴うような暴力の場合は警察に相談することも検討する

#### ◆ 自閉スペクトラム症・ADHDの可能性が考えられるとき

- ・ゲームやネットに関する約束を守らない（自分に都合よく問題をすりかえる）／守れない（驚くほど使用時間が長い。ゲーム・ネット依存になる前から朝起きられない）
- ・対人関係に関わる問題が多く、そもそも関係構築が難しい場合もある

→ 特性への理解を深めることが大切。受診や服薬を検討するのも良い

### 4. ゲームやネットと上手に付き合うために、家庭でできること・心構え



#### ◆ ルールを決めましょう

- ・子どもがクリアできそうな内容を取り入れ、ルールは家族みんなで守りましょう！

##### ルールづくりのポイント

- ① やらない時間をつくる：自分の部屋に持ち込まない、食事中は触らない、充電はリビングです
- ② 具体的に決める：使ってもいい最大時間・時間帯・場所・金額・アプリのダウンロードの方法を決める
- ③ 紙に書いて見えるところに貼る：守れたらカレンダーにシールを貼る、定期的に家族でルールを見直す

#### ◆ ゲーム・ネット依存からの回復の一步は、繋がることから！

- ・依存状態のときは、家族や友人などの「人」・学校や職場などの「場所」との繋がりが薄くなります。
- ・「繋がりをもつこと」は最大の依存予防策であり、依存状態からの回復を促します。



#### ◆ 家族のコミュニケーションを大切にしましょう

- ・人が行動を変えるときに必要なことは「変わる方法を知っていること」と「自分ならやればできるという自信や自己効力感」です。子どもが安心できると感じる人間関係（家族・友達・先生・カウンセラー等）があることで自己効力感は高まります。
- ・ゲームやスマホをやめる（減る）のは結果であり、その途中には家族のコミュニケーションの回復（繋がり）があります。
- ・「魔法の言葉」はありませんが、温かなコミュニケーションの中で、「言葉を魔法」にすることはできます！



#### まとめ

ゲーム・ネット依存の背景には、楽しいだけではない「**行動の悪循環**」が想定されます。その悪循環に影響を与える「**子ども側の要因・保護者側の要因・子ども×保護者の関係性・環境の影響**」それぞれに対するアプローチ法と、**問題別対応法**について紹介しました。ゲームやネットと上手に付き合うための**家庭での心構え**も参考にして、家族のリアルなやり取りの充実を目指しましょう。

無断での複製、引用、ネットへの掲載などは固くお断りします。  
問い合わせなどありましたら、下記までお願いいたします。

発行 武蔵野市教育委員会 教育部教育支援課 教育支援センター  
所在地 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-37  
電話番号 0422-60-1899  
0422-60-1922（電話相談・FAX）