

教育支援センターだより

第23号 発行日 平成31年1月31日

子育てや家族、学校のことで悩んでいませんか？



【学校生活に関すること】

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

【子どもの成長・発達に関すること】

- ・ 落ち着きがなく友達とのトラブルが多い。
- ・ こだわりが強い。

【養育に関すること】

- ・ 子どもの気持ちを理解したい。
- ・ 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。

ひとりで悩まず、お電話ください

★ご相談の流れ

受付の電話 ☎:60-1899

- ・ 今一番お困りのことや相談の内容について簡単におうかがいします。
- ・ センターに直接来て相談したいか、電話で相談したいかおうかがいします。
- ・ 連絡先などをうかがい、実際に教育支援センターに来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、お電話だけで終了する場合があります。

初回の相談

- ・ お電話で聞いた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。
- ・ うかがった内容をもとに見立てをお伝えします。
- ・ 教育支援センターでどのようなことができるか、方針をご提案します。

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しながら、親御さん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】で気持ちの安定をはかり、自分自身や自分の行動についての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

教育支援センターは、幼児期から思春期のお子さんの豊かな健全育成のため、一人ひとりの成長発達を支援する機関です。教育相談をはじめ、不登校のお子さんの適応指導、帰国・外国籍・国際結婚家庭のお子さんの相談支援、市立小・中学校でのスクールソーシャルワーカーによる支援などを行っています。

★12月13日に開催いたしま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。

ネット(スマホ)依存になる前に ～正しい知識と家庭でできる対応について～

北湯口 孝 先生

(国立病院機構久里浜医療センター ネット依存治療部門 臨床心理士)

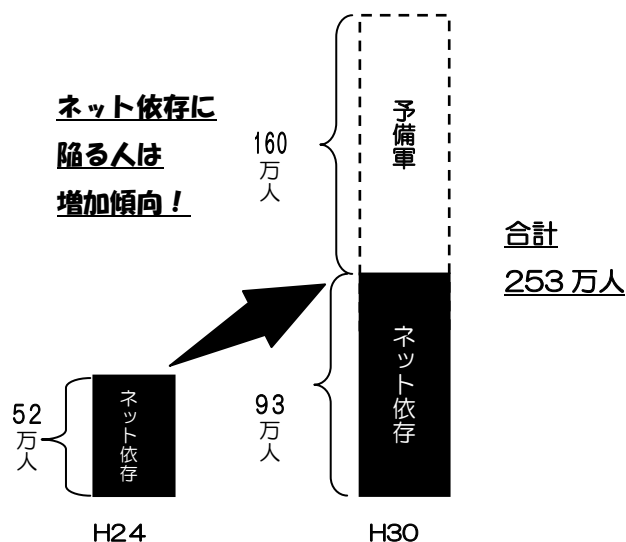
ネット(スマホ)に対する今どきの傾向は？

ネット(スマホ等)(以下「ネット」と記載します。)の利用率は増加の傾向にあります。また、病的なネット依存、その予備軍も急増しています。

最新の研究では、ネットに触れる年齢が低ければ低いほど、ネット依存になりやすいとされています。ネットへの依存が強くなると、脳にも悪影響を与え、「いつでもネットのことで頭がいっぱい」「短時間では満足できなくなる」などの症状が現れます。そしてネットが使えないとイライラや抑うつ感、無気力などの禁断症状も現れ、その苦しさから逃れるために、またネットをするという悪循環が起こります。依存している人ほど「いつでも止められる」「たいしたことない」と、問題が起きている現状を否定したい気持ちが強くなるため、中々自分では気づきにくいというのも依存症の厄介な点です。また、特に思春期はネット依存から抜け出すことに非常に長い時間がかかるとされています。そのため、ネット依存になる前に、早期発見・早期対応が必要です。

<中高生のネット依存者数の推移>

(厚生労働省および久里浜医療センター調べ)



<ネット依存で引き起こされる様々な問題>

身体	体力低下・運動不足・ 栄養の偏り(肥満)・骨粗しょう症
精神	昼夜逆転・ひきこもり 意欲低下・自殺企図
仕事 学業	遅刻・欠席・成績低下 留年・退学
経済	浪費・借金 親のお金の無断使用
家族 対人関係	家庭内暴言・暴力 対人関係悪化・友人の喪失

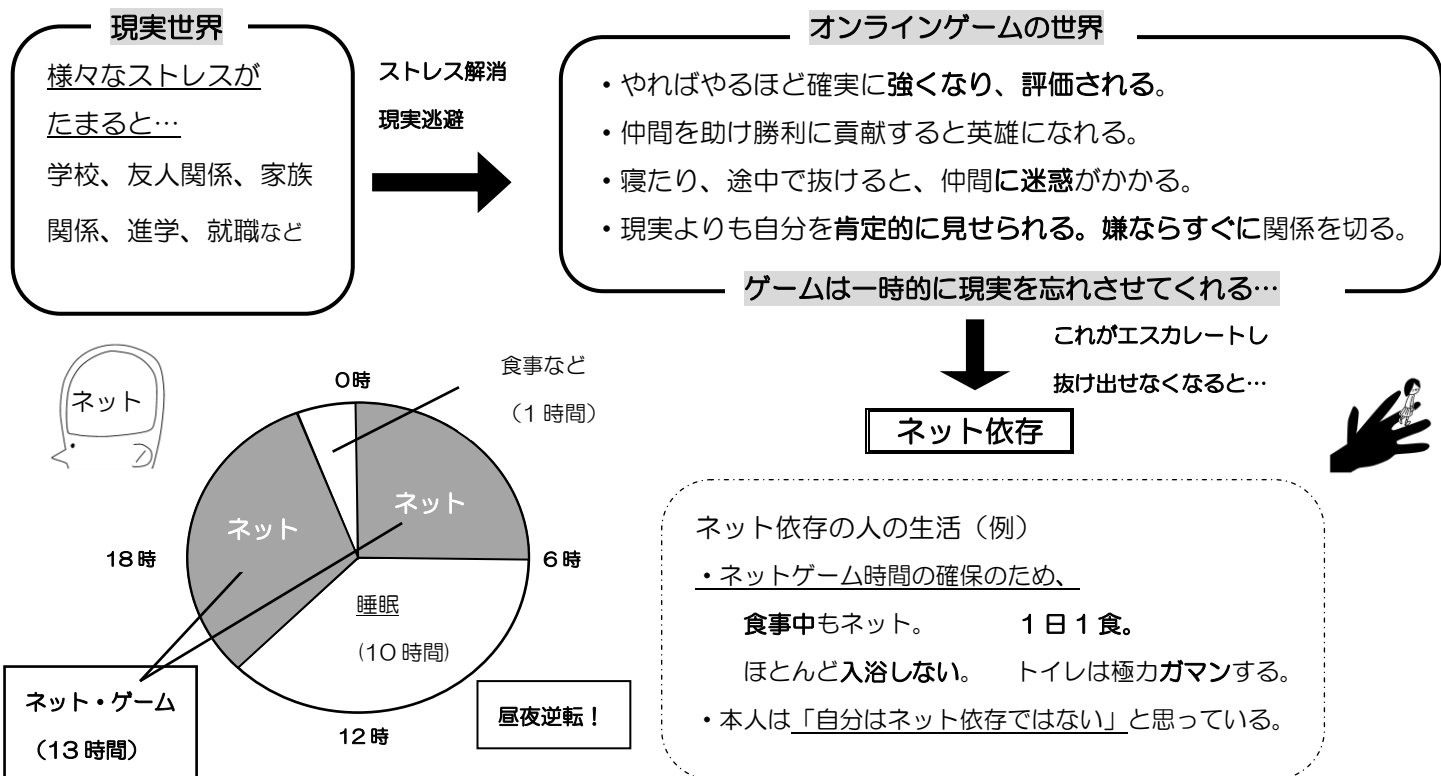
深みにはまるからくりとは…



ネットへの依存は、ネットの世界の楽しさから始まることもありますが、現実の世界で“うまくいかないこと”も大きく関係しています。そうしたストレスの解消や現実逃避の手段がネットの1つだけに絞られると依存につながりやすくなります。日頃からネット以外にも自分に合うストレス解消方法を見つけておくのが大切です。

多くの方は、安全にネットやゲームを楽しむことができます。しかし、時には以下のようなネットやゲームの特性のために、依存に陥ってしまうこともあります。

<深みにはまりやすいオンラインゲームの世界>



●あなたの家族は大丈夫？ チェックしてみよう！ ※8項目中5項目以上あてはまるとネット依存の可能性があります。

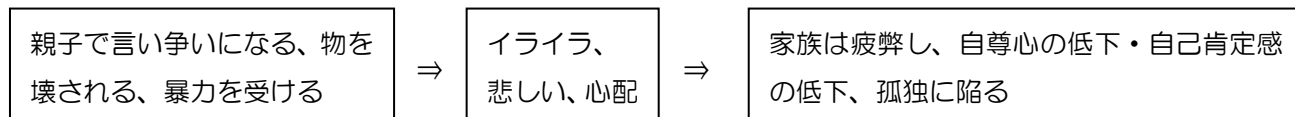
診断質問票

- 1. ネットに夢中になっていると感じていますか？
(たとえば前にネットでしたことを考えたり、次に接続することをわくわくして待っているなど)
- 2. 満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
- 3. ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？
- 4. ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか？
- 5. はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態でいますか？
- 6. ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を棒に振るようなことがありましたか？
- 7. ネットのはまり具合を隠すために、家族、治療者や他の人たちに対して嘘をついたことがありますか？
- 8. 問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか？

(出典: Young K.S. CyberPsychol Behav. 1:237-44, 1998. 翻訳 TIAR)

ネット依存になる前に

ネット依存への対応には専門的な治療+**家族のかかわり***が必要です。*詳細は次頁の **Let's コミュニケーション!** を参照
<ネット依存の家族で起きる負の連鎖>



家族が疲弊すると、子どもへの対応もうまくいかなくなります。**家族が健康的に関われることが大切です!**
そのためには、短い時間でも家族の**「体力回復時間」**を確保しましょう!!

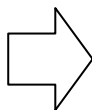
● Let's コミュニケーション!

まず準備をしましょう。

準備ができれば実際にかかわってみましょう。

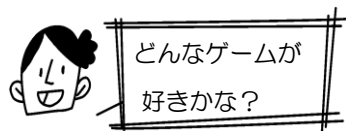
4つの事前準備

- ① 子どもの好きなこと（ゲーム等）に興味を持とう！
- ② 反応がなくても、子どもに関わろう。
- ③ 自分と子どもの機嫌が良いタイミングを掴もう。
- ④ 「ありがとう」などポジティブな言葉を意識しよう。



家族が心掛けたい7つの対応

- ① 家族が健康なことがまず前提。自分にもご褒美を。
- ② 子どもにお手伝い（役割）を任せてみよう。
- ③ 「ありがとう」「嬉しい」など
ポジティブな言葉を口癖にしよう。
- ④ 学校からきた連絡はその都度短く事実を報告しよう。
- ⑤ 私はこう思う。あなたは？と伝えてみよう。
- ⑥ 駆け引きの余地がないよう一貫した態度を取ろう。
- ⑦ 一喜一憂しないことが改善の近道。



※これらの対応や準備は、全てやろうとするのではなく、自分のできるところからやってみる、のがおススメです。

● 家族のルール作り

ネットやスマホは使い方によってはとても便利な道具です。しかし、一歩間違えるとトラブルにもなります！
使い方のルールを決めて、適切に使いましょう。

＜ルール作りの基本例＞

1. 親の名義で購入し、子どもに貸し出す形にしよう。
2. ルールは、親子で一緒に決めよう。守らなかった時のことも決めよう！
3. 使用場所を決めよう。
4. 使用時間帯（使用できるアプリ）を決めよう。
5. 使用金額（アプリのダウンロードや課金限度額について）を決めよう。
6. ルールは裏面に残したり、目につきやすい所に貼ろう。
7. 子どもだけでなく家族もルールを作ろう。

ルールを守れたら
ご褒美を

ときどき、ルールの
見直しもしましょう！

まとめ

ネット依存の治療には時間がかかります。ネット依存・予備軍かも？と思ったら早めに関わり方を見直しましょう。

目標 … ネットの使用を減らす + 行動変容（ネット以外の活動を増やす = 現実生活の充実）

最も基本的で大切なことは
「子どもとコミュニケーションを取ること」
「かかわりの糸口は子どもを理解すること」

=

対応の中心は
「会話」
「教えてもらう」



※ ただし、「コミュニケーションの取り方」は家族によって異なります。

理想の家族を目指すのではなく、ご自分たちなりの「コミュニケーションの取り方」を見つけましょう。

本文・図表等は講演会資料からの抜粋及び講演内容を踏まえて教育支援センターにて作成したものです。

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 FAX 0422-60-1922