



夏休みも残すところ1週間となりました

夏休みも残すところ、あと1週間となりました。

これまで、大きな事故やケガなどの報告は入っていないので、お変わりなくお過ごしのこととご推察いたします。

お子様の様子はいかがでしょうか。いつも近くにいると成長は分かりにくいものですが、1か月半という期間は決して短くはありません。心身ともに成長していることと思います。

8月30日(金)に、また元気に子供たちに会えることを楽しみにしています。

ゲーム・ネット依存症に関するセミナーに参加してきました。

あるクリニックで、ゲーム・ネット依存症に関する家族セミナーに参加させていただく機会がありました。その内容から、少しだけですが、参考になると思うことを紹介します。

◆ ゲーム・ネット依存症の重症度(目安) ◆

正常の範囲での使用	・ 勉強・睡眠時間に影響なし 少し長くやっても決めた時間にやめられる ・ 毎日同じ時間にやらない (やらない日もある)
少し心配な グレーゾーン	・ 学校生活は普通に送れている ・ 暇なときはやるべきことよりも優先してやっていることがある
症状が出はじめる	・ やめる時間を決めても守れない時がある ・ 周りの人にやめてと言われる ・ やるべきことがあってもネットやゲームを優先する
依存症	・ やめる時間が 守れない ・ ネットやゲームができないと 機嫌が悪い ・ 勉強・睡眠時間に 影響が出るほど やっている ・ 学校では遅刻・欠席をすることがある (12か月続く)



- 依存先が一つにならないようにする・・・もし、たった一つの依存先を取り上げられたら・・・
- できるだけ家庭は本人が正直に話せる場所に・・・正直に話せる場がSNSやゲームになってしまう
- 依存症になりかけ、なっている場合の子供との関わり方の指針

責めない	変えない	固執しない
周りから「責められる」事を続けて「自分らしさ」が保てずに自己否定感が強くなる場合が多い。責めてしまうと、抵抗感が増して孤立につながる。	本人の価値観に対して「親の気持ち」に流されたり、違和感を感じたりすることがある。まずは「尊重すること」からはじめ、率直な自分の思いを語ってもらう。	否認が生じると「問題」や「原因(犯人探し)」に固執しやすい。語られる内容・言動や振る舞いから様々な「課題」をみて広げていくこと重視する。

- 「見守り」が「取締まり」にならないよう留意する。**約束は一方的でなく、子供との合意形成が重要。**
罰を与え続けると、取り締まる人がいなくなってから抑えが効かなくなる。

- 親がゲームを知ることにも時には必要
約束を作るとき単に時間なのかゲームの流れで区切るのか。
子供とゲームを通してのコミュニケーション → **孤立させない**

- 本人の問題が保護者の問題になってしまうと悪循環に陥る。
自分の課題が分かっていない、自覚していない場合が多い。
すぐ「面倒くさい」、「分からない」と言う背景には、自分でも分かっていない何かがある。
課題を見つけ ⇒ 理解を深め ⇒ 皆で取り組むことが大切

- もし依存症が疑われても、一つの原因に固執しない
ゲームが本人をダメにさせる、反抗期だから、育て方が悪かったから・・・などと、一つの原因に固執してしまうと行き詰まる。ゲーム自体は悪くない。**決して親のせいということもない。**

依存に陥らないよう
皆で温かく見守って
いきましょう。

