

# SSW便り 東広島市立松賀中学校

## 保護者の皆様へ No, III

スクールソーシャルワーカー岡野より

令和5年1月17日(火)

国内で新型コロナウイルス感染が始まってから3年になりました。

この間、感染予防が社会に大きな影響を及ぼし続けていますが、中学生にも少なからず影響が出ています。これまでに無い経験をすることで成長した生徒がいる反面、ゲーム依存やネット依存が重症化した生徒が増加したことも間違いないようです。

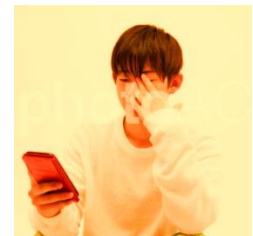
コンピューターという素晴らしいテクノロジーを使いこなして、豊かな人生を送る大人に成長してほしいのですが、ネット使用にはアルコールやニコチンのように脳に作用する依存性があります。さらにネット依存症は「否認」の病と言われます。依存状態にあっても本人は自分の問題(病)を認めないし隠そうとする傾向があり、自ら進んで治そうとしないケースのほうが多いようです。ネット依存症状態からの回復は家族にしかできないと言われていません。国立久里浜医療センターの資料を紹介しますので参考にさせていただけると幸いです。

### ネット依存症から子供を救うための6か条

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| I <u>取引しない、駆け引きしない</u>    | II <u>一貫した毅然とした態度</u> |
| III <u>一喜一憂しすぎない</u>      | IV <u>一人で判断しない</u>    |
| V <u>「私は…」で始るメッセージで話す</u> | VI <u>家族で同じ対応を目指す</u> |

### 子供のネット依存が心配な家族にできること

- ① 気になったことを穏やかに本人に伝える I メッセージで
  - ・感情的な説教はNG
  - ・子供が受け入れやすい言い方を考えてから伝える
  - ・話し合う
  - ・改善の努力が見えたら静かに見守る
  - ・だめなら専門医に相談する
- ② ネット依存症について学ぶ
  - ・依存症という病気であると認識し子供を追い込まない
  - ・ゲームの魅力を親も理解する
- ③ ネット依存症の裏にある問題を解決する。
  - ・子供の不安や苦しみ SOS を粘り強く聞く
- ④ 生活のリズムを整える
  - ・規則正しい生活を送らせることが回復への第一歩 睡眠と覚醒 3食の食事
- ⑤ 第三者に相談する
  - ・医療機関や自治体の相談窓口



<裏面に続く>

## ⑥ 環境を整える

- ・ 居心地のいい家庭で子供に安心感を与える（夫婦喧嘩はNG） 掲載
- ・ 一緒に解決していくというゆるぎない決意を家族で共有する

## ⑦ ルールをつくる ルールを定期的に見直す

- ・ 子供が納得できるルールを子供と一緒に作る

スマホが普及し始めたころネット上で話題になった「母から息子への手紙」を紹介します。スマホの利用が当たり前になった今だからこそ、読むと基本に立ち返ることができます。クリスマスの日、iPhone を子供にプレゼントしたアメリカの母親が書いた手紙です。これからスマホ等を子供に与えようと考えている保護者必読のお手紙だと思います。

### <前半のみ>

メリークリスマス！あなたは今日から iPhone の所有権を持つことができます。やったね！責任感のあるお利口な13歳なので、このプレゼントはあなたに相応しい。しかし、このプレゼントを受理すると同時にルールや規則が付いてきます。以下の使用契約をゆっくり読んでください。私の親としての仕事も分かって欲しい。あなたを健康で豊かな人間性を持った、現代のテクノロジーをうまく活用していける大人に育てなければならないということ。以下の規則を守ることができなかった場合、あなたの iPhone の所有権も無くなります。あなたが大好きでたまりません。あなたと何百万個ものメッセージ交換をするのが楽しみです。

1. これは私の携帯です。私が払いました。あなたに貸しているものです。私ってやさしいでしょ？
2. パスワードはかならず私に報告すること。
3. これは「電話」です、鳴ったら必ず出ること。礼儀良く「こんにちは」と言いなさい。発信者が「ママ」か「パパ」だったら必ず出ること。絶対に。
4. 学校がある日は 7:30pm に携帯を私に返却します。週末は 9:00pm に返却します。携帯は次の朝の 7:30am まで電源オフになります。友達の親が直接出る固定電話に電話出来ないような相手ならその人には電話も SMS もしないこと。自分の直感を信じて、他の家族も尊重しなさい。
5. iPhone はあなたと一緒に学校には行けません。SMS をする子とは直接お話しなさい。話すことは人生のスキルです。注：半日登校、修学旅行や学校外活動は各自検討します。
6. 万が一トイレや床に落としたり、無くしたり、破損させた場合の修理費用は自己負担です。家の芝生を刈ったり、ベビーシッターをしたり、お年玉でカバーしてください。こういうことは必ず起こります、準備しておいたほうがいいでしょう。
7. このテクノロジーを使って嘘をついたり、人を馬鹿にしたりしないこと。人を傷つけるような会話に参加しないこと。人のためになることを第一に考え、喧嘩に参加しないこと。
8. 人に面と向かって言えないようなことをこの携帯を使って SMS やメールでしないこと。
9. 友達の親の前で言えないようなことを SMS やメールでしないこと。自己規制してください。
10. ポルノ禁止。私とシェアできるような情報をウェブで検索してください。質問などがあれば誰かに聞きなさい。なるべく私かお父さんに聞いてね。

<後半はまた後日ご紹介します>

