



2025. 9. 17
大洲小学校 保健室
No. 7

お家の人といっしょに読もう
親と子の健康座談会特別号

9月9日(火)

親と子の健康座談会

「メディア依存症について考えよう」

9月9日の親と子の健康座談会では、さいがた医療センターより講師をお招きして、メディア依存症について話を伺いました。たくさんの保護者の皆様にご参加いただき、大変ありがとうございました。

さいがた医療センターは依存症治療専門病院に指定されています。中でも専門的な知識・技能を有する Sai-DAT チームの一員である看護師の高橋様より、メディア依存に陥る子どもの心情や心身への影響について教えていただきました。



【講師】 さいがた医療センター
看護師 高橋 慧 様

講演会『メディアとの上手な付き合い方 ～ゲーム・ネット依存って何?～』

① インターネットやゲームへの「依存」とは

日常生活よりもゲームやインターネットを優先し、問題が起きても続けてしまう状態を「依存」と言います。メディアそのものではなく、日常生活に支障をきたす状態が問題です。

最近のメディアは、際限なくのめり込みやすいようにできています。子ども達がメディアと上手に付き合っていくためには、周りの大人がそのリスクを知り、管理する必要があります。

さいがた医療センターにメディア依存症で受診する患者は、小学校高学年から高校生が多いそうです。小学生の子ども達は危険な時期にあると言えます。



② インターネットに依存する気持ち

もともとネットやゲームを長時間使っている人は、現実生活で何かつまずきがあると、そのまま現実から退却して、もともと好きだったゲーム・ネットの世界で長時間過ごすようになります。やがて、現実生活で「孤独」になっていきます。

初めは楽しかったメディアを、「つらい現実を忘れるため」、「ダメな自分を見なくていいように」使うようになります。

中学校進学を機に、うまくいかなくて依存に陥る人もいます。子ども達が困難に直面した時にメディアに頼るのではなく、現実生活で信頼できる人に相談できるような環境づくりをしていく必要があります。



③ 身体・心・生活への影響

身体の面では、体力低下、腰痛、頭痛、食生活の乱れ、視力低下などが起こります。

心の面では、落ち込んだり、イライラしたりしやすくなります。また、興味が狭くなり、限局したネットの情報に惑わされ、自分に都合のいい現実しか見なくなります(心理学的視野狭窄)。

メディアが最優先の生活になり、人間関係が壊れます。

★ゲーム・ネット依存の問題点は…

①脳が「社会化」する大事な時期(メディア依存患者の大半は10代～20代)に実際の人間関係から遠ざかる

②現実生活の人間関係が構築されない



④ 予防のために

ルールを親子で一緒に決めて守る。メディア以外の楽しみを見つける。子どもと大人、それぞれ気をつけることがあります。

子ども

- ・メディアを使うルールを決める。寝る、起きる時間を守る。
- ・メディア機器を布団に持ち込まない。
- ・課金はお小遣いの範囲で(前借りは×)。

大人

- ・使い始めが肝心。ルールを決めて親も守る。
- ・親の名義で購入し、子どもに貸し出す。
- ・子どもの利用内容に親が関心を示す。

→子どもは何が楽しくてメディアを使っているのか、知らない保護者も多い。



「目指せ、リア充!」 子どもだけでなく大人も一緒に メディア以外の楽しみを見つけることが依存症の予防につながる

感想

児童の感想

- ・これからは、大人と相談しながらメディア等を使おうと思います。そしてメディア以外の楽しみをもっと見つけようと思います。(4年生)
- ・ゲームで友達と遊んでいるので、外で友達と遊びたいです。(4年生)
- ・ゲームの他に絵を描くことも好きなので、うまく時間を使いたいです。(5年生)
- ・つついゲームや動画をたくさん見てしまうので、これから気をつけたいです。(5年生)
- ・最初は楽しいゲームだったのに、自分を落ち着かせるために使うものになってしまうことが分かりました。(6年生)

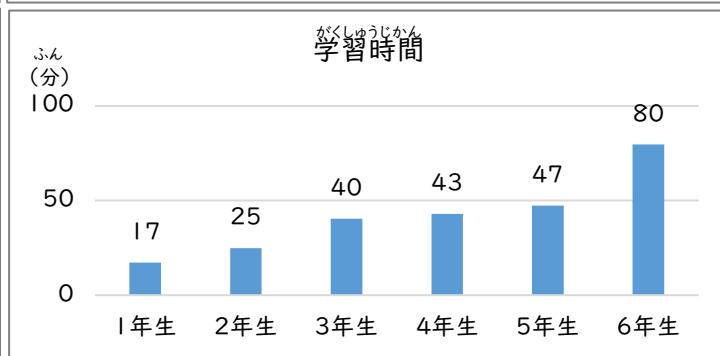
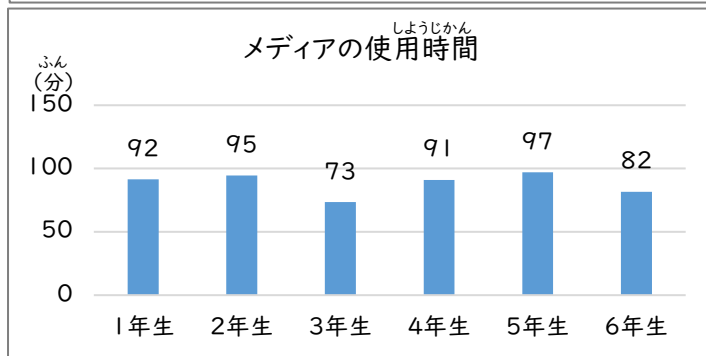
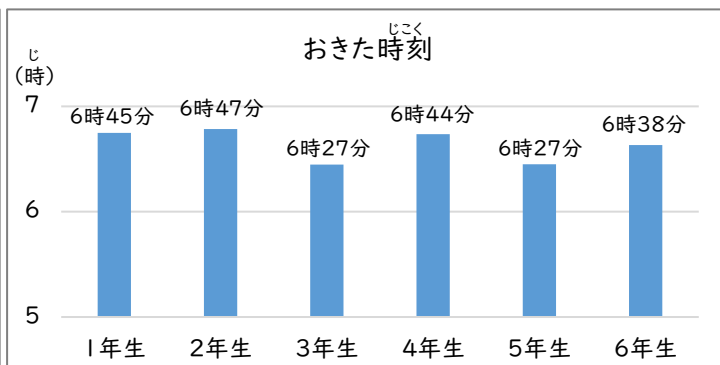
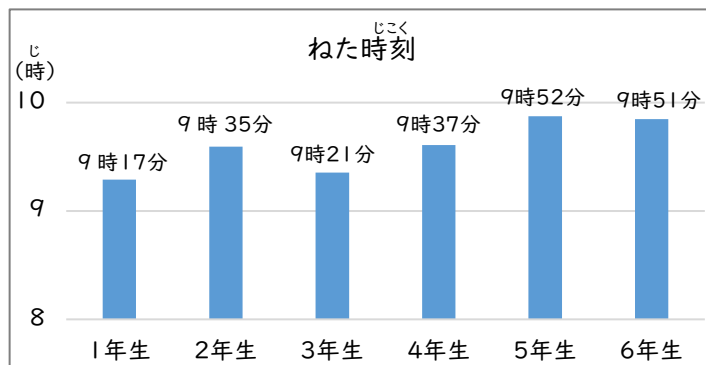
保護者の感想

- ・オンライン、SNS の怖さを改めて感じました。今後、子どもが自分のスマホを持ち始める前に、家族で今回の座談会の話をしたと思いました。
- ・親子で一緒に考えてルールを決めて、ルールを決めたら親も守ることが大切だと改めてわかりました。
- ・昔は「様子を見ましょう」でなんとなくになっていたけど、最近のゲームは「飽きさせない」仕様になっているということに「たしかに!」と強く思いました。
- ・大人のルールが大変参考になりました。
- ・親の姿を子はよく見ていると思うので、親のやることが肝心だと改めて気付かされました。講師の方が若くてゲーム好きな方だったので、親近感があって良かったです。
- ・ゲームやネットの他に楽しいこと、夢中になれることを見つけられるように、一緒に考えたいです。



いきいきライフ週間の結果

第2回のいきいきライフ週間(9月1日～9月7日)の平均時間を学年ごとにまとめました。



子どもたちのふりかえり

- ・いつもよりねる時間と起きる時間を早くしました。(3年生)
- ・メディアは自分で時間を見て休み休みやりました。(4年生)
- ・ねる直前までメディアを使っていることに気がきました。これからはねる少し前までにしたいです。(5年生)
- ・初めてねる時刻を守れました。(6年生)
- ・休日でも意識できるようにしたいです。(6年生)

おうちのひとから一言

- ・普段からゲームをする時はタイマーをつけているので、いつも通り守られていました。(1年生 P)
- ・週末は少し気が抜けたようですが、かなり意識して取り組んでいました。(3年生 P)
- ・自分で予定を立てて、過ごしていました。(6年生 P)
- ・メディアに代わる楽しみを見つけてほしいです。(6年生 P)

※ 第3回 いきいきライフ週間は1月14日(火)～1月20日(月)です!