



## ネット・ゲーム依存への理解

校長 辻 英一

令和5年が始まりました。今年もよろしくお祈りします。

冬休みの子供たちの生活はどうでしたか。家の中で過ごすにあたっては、ゲームやスマホなどいわゆる電子機器を使うことが昔に比べはるかに増えたことは言うまでもありません。そういう状況は子供たちにとってどうなのでしょう。年の初めにちょっと重々しいタイトルになりますが、過日オンラインで開催された研修会での学びをぜひ共有できたらと思い、こちらで一緒に考えていけたらと思います。

研修会では、徳島県の藍里病院の吉田先生のお話を伺うことができました。先生は現在も依存症の患者さんと向き合っておられる先生で、このネット・ゲーム依存にも大変造詣の深い先生です。

先生からのお話で印象深かったのは、スマホを例に、例えばスマホの便利さから、人の工夫や創造性が劣化すること、また強迫性を獲得してしまうことなどです。人が工夫したり創造したりするのは、目の前に障壁や困難があったときで、そういう機会がスマホの便利さから奪われているということ、また便利さから求めたものがすぐ手に入るようになると、またすぐ手に入れたくなる気持ちの強迫に襲われるということです。便利さの追求が人の体に影響を及ぼしている現実を、皆さんはどうお考えでしょうか。

約20万年前に誕生した人類ですが、実は現代の私たちも、その昔サバンナで生活していたころの人類の脳を使っているというお話も興味深かったです。脳の進化には万年単位がかかるそうで、電気を使い始めたのがほんの数百年前、ICTの発展はさらにここ数十年の発展と考えると、昔のままの脳がICTの発展に追いついていないそうです。また脳は常に新しいものが好きなので、毎日スマホと触れ合うことは、「毎日何千回と脳にドーパミン注射をしているようなもの」とも指摘されていました。ここだけを切り取って考えてしまうと、ちょっと怖いなあと感じてしまいます。

そうはいっても、実際にICTは学校や日常生活の中に根差し始めています。その中では、「ゲームばかりやって勉強しないんです。」など、ネット・ゲーム依存への心配も尽きないところかと思えます。

吉田先生は、ネット・ゲーム依存について、10代と成人で整理し、成人の依存は、ギャンブル依存症に似ていると捉えています。ですから成人の依存症は専門的な相談・治療が必要だと言っています。一方10代は、ネット・ゲームの依存は表面的なもので、本質は「思春期・反抗期・関係性の問題」にあると捉えています。本人にとって何が大切なことなのかが重要だと言っています。例えば、本人にとって、家族や友人、部活動や勉強などが大切であると捉えられているうちは、ゲームが大切の中の中心になることは少ないのですが、仮に家族や友人などとトラブルがあって大切の中の中心から外れてくると、大切の中の中心にゲームがあつという間に入ってくるそうです。

つまり、ゲームを無理やりやめさせることよりも、家族や友人のトラブルなど「思春期・反抗期・関係性の問題」を解決していくことが重要になってきます。

「思春期・反抗期・関係性の問題」は、時間がかかりますし、無理やり解決するというよりも、一緒に時を過ごし、一緒に考えていくことが大切となってきます。

最後に、右のお話の紹介はとても考えさせられました。子供たちの心に寄り添っていくことの大切さを、私たち大人はもう一度考えていかなければならないのかもしれないかもしれません。

### 【20歳男性の母】

スマホ、ゲームを与えてしまったこと、とても後悔しました。でも、息子が少し落ち着いたころ、『つらさがピークだったとき、ゲームがなかったら、ぼくは死んだのかも…』と言いました。与えて後悔していたスマホやゲームに救われていたのか？！子どもの心が分かっていた自分責めしました。すごくすごく悲しかったです。でもとても大切なことを教えてもらったように思います。息子のおかげで見失っていたものに気づかされました。

# 1月の行事予定

10	火	3学期始業式
11	水	短縮授業（3時間）11時40分頃下校 あいさつ運動～17日まで
12	木	給食開始 書初め大会3・4・5年 発育測定1・2年・みどり学級 スクールカウンセラー来校（午前）
13	金	発育測定3・4年 書初め大会6年
14	土	
15	日	
16	月	発育測定5・6年
17	火	
18	水	一斉授業参観2、3校時
19	木	
20	金	サッカー大会（5年）
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	3年ふるさと民家園見学
25	水	よつひろタイム 4年出前授業
26	木	サッカー大会（5年）予備
27	金	避難訓練（地震）
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	3年ふるさと民家園見学（予備日）

※感染状況により今後の予定は変更になる場合があります。

# 2月の行事予定

1	水	学校集会・読み聞かせ
6	月	クラブ（クラブ見学）
8	水	新入生入学説明会
10	金	短縮5時間授業（職員研修のため） 漢字検定14:45～（希望者のみ）
20	月	クラブ（最終）
24	金	児童・生徒作品展覧会～25日まで

## <相談窓口について>

3学期が始まり、お子様の中には、久しぶりの登校に不安を感じていたり、生活リズムの乱れや睡眠不足などにより体に不調を感じていたりすることがあるかもしれません。共にお子様をお支えするために、遠慮なく学校にご相談ください。尚、様々な相談窓口もございますので、ご活用ください。

埼玉県教育委員会 相談窓口

①よい子の電話相談（毎日 24時間受付）

【電話】#7300 または 0120-86-3192（子供専用）  
048-556-0874（保護者専用）

【メール】soudan@spec.ed.jp

②困ったときの相談窓口

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/172129/030623.pdf>

## <授業参観について>

日時：1月18日（水）

※下記のお子様の出席番号で、時間帯をご確認ください。

2校時 9:30～9:50

A（出席番号：4、8、12、16、20、24、28、32）

2校時 9:55～10:15

B（出席番号：1、5、9、13、17、21、25、29、33）

3校時 10:35～10:55

C（出席番号：2、6、10、14、18、22、26、30、34）

3校時 11:00～11:20

D（出席番号：3、7、11、15、19、23、27、31、35）

・上記の4つの時間帯を設定し、保護者の来校を分散させていただきます。

・各家庭、保護者1名の参観とします。

・兄弟姉妹や双子のお子さまの時間帯が重なった場合は、時間帯を調整してください。その際、学校への報告は必要ありません。

・今後のコロナウイルス感染症等の状況により、変更することがあります。

## <漢字検定について>

検定日時：2月10日（金）5時間目終了後

14:45～（希望者のみ）

検定会場：広沢小学校

持ち物：鉛筆、消しゴム

◇8級～10級 14:45～15:25（40分）

2級～7級 14:45～15:45（60分）

※試験時間、試験会場は級によって異なります。

試験終了後、各自下校になります。

## <漢字検定ボランティアの募集について>

当日の試験監督（問題配付・見守り・回収の簡単な仕事です）の募集をさせていただきます。詳細については後日連絡します。



## <学校だより・学年だよりについて>

1月号より、学校だよりの裏面に各学年の学年だよりを掲載させていただきます。今年度は紙ベースで印刷しますが、来年度より電子化を予定しております。

## <体罰等の実態把握について>

本日、体罰等の実態把握のためのアンケートを配布しました。1月17日（火）までにリサイクル封筒に封をして担任までご提出ください。

## <転出情報のご協力について>

広沢小学校では例年3月末から4月にかけて多くの転出入があります。児童数に基づき、次年度の学級数等が決まることから、学校としては転出入の情報をできるだけ早く入手することに努めています。

つきましては、転出が決まりましたらすぐに学校へご連絡ください。ご協力をお願いします。