



# すまいる



島原市立第五小学校  
特別支援教育コーディネーター  
文責 雪野亮子

今年も早いもので2週間足らずとなりました。保護者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。さて、昨年11月と今年の9月にもゲームについて話しましたが、冬休みに入る前に今一度に、危険信号をお知らせします！



## 子どもと一緒にチェックしてみては？

- 気が付くと思ったより長く、ゲームをしている。
- ゲームを始めると、なかなかやめられない。
- 誰かと過ごしたりするよりも、ゲームを選ぶ。
- やるべきことがあっても、先にゲームをする。
- ゲームのために、勉強の能率や成果が、低下した。
- ゲームで、新しい仲間を作ることがある。
- 日々の心配やストレスが、ゲームをすると落ち着くようだ。
- ゲーム中にじゃまをされると、イライラしたり、怒ったりする。
- もし、ゲームがなければ、生活は退屈でつまらないだろうと思っている。
- 普段の生活でも、ゲームのことばかりを考えている。



※「マンガで分かる心療内科・精神科」を参考に作成

上の項目に、5つ以上チェックが入ると要注意です。

それでは、どうしたらよいか…頭を悩ませますよね。やみくもに禁止にするよりは、まずは、**家庭でのルールづくり（時間や方法など）**をしてください。そのうえで、そのルールをうまく守らせるには



その1 終わりの時間は5分前に知らせる。

約束した時間が来たから、「終わり！」といきなり言われても、なかなかやめられずに、ずるずるながちです。やめるタイミングを計るうえでも、「あと5分で終わりよ！」と声かけましょう。



その2 ルールを守れたら、褒める。

その場ですぐ褒めると、次もそうしようという気持ちがはたります。自分で、コントロールできる力が育ちます。



その3 親も同じゲームをやってみる。

子どもにゲームのやり方を説明してもらいながら、子どもの話を聞きましょう。親の話をしっかり聞く子どもにするには、まず、親がしっかり子どもの話を聞くことです。また、ゲームを实际やってみることで、内容をチェックすることもできます。

※裏面もあります。

この作文を読んだときは、私自身深く考えさせられました。皆さんにもぜひ、知っておいてもらいたい内容です。

シンガポールの一人の小学生が、書いた作文を紹介します。

### 『自分の願い』

ぼくの願いは、スマートフォンになることです。  
なぜかという、ぼくのパパとママは スマートフォンが  
大すきだから。

ぼくのパパとママは スマートフォンだけを気にして、  
ぼくのことを忘れることがあります。

パパが仕事が終わって疲れて帰ってきたとき、ぼくと  
ではなく、スマートフォンと時間を過ごします。

パパとママが仕事をしているときにスマートフォンが  
鳴り出したら、1回鳴っただけですぐに電話に出ます。

ぼくが泣いているときは、そんな風にしてくれないのに。

パパとママは、ぼくとではなく、スマートフォンを使って  
ゲームで遊んでいます。

スマートフォンで誰かと会話しているとき、ぼくが伝えたい  
ことがあったとしても、話を聞いてくれません。

だから、ぼくの願いはスマートフォンになることです。

子どもにも、大人にも、大きな影響力を持つスマホ・ゲーム・ネットです。  
生活から切り離すことは難しいとは思いますが、私たち大人も今一度、考えなければ  
いけないことかもしれません。

子どもたちのより良い育ちを、  
学校・家庭・地域でサポートしていきましょう。

“ みんな ちがって みんな いい ” ※出典「私と小鳥と鈴と」 金子みすゞ