



ことばとこころ 154号

令和6年10月

村上市ことばとこころの相談室



インターネットとのかかわり方を考えましょう

私たちの生活にとって必要不可欠なツールにもなっている、インターネット（以下「ネット」）ですが、どう付き合っていけばよいのかを今年度は3回にわたってシリーズで取り上げます。今回2回目は「小学生とネット」編です。



《第2回 小学生とネット》－ 低・中学年編 －

今やいつでもどこでもゲームができたり動画が見られる環境にあり、子どもたちにとっては友達とのコミュニケーションツールであり、共通の話題作りなどのメリットがある反面、「いつまでたってもやめられない」「寝る時間が遅くなり睡眠不足につながる」などのデメリットもあります。そこで、ご家庭で親子ともに納得できるルールを考えてみませんか？



守れるルール作りのコツ

★ポイント1：親子で話し合っ規則を決めよう

ルールの決定は子どもと一緒に決めた方が守りやすいので、親子でしっかり話し合いながら決めましょう。

例：「平日は1時間、土日は2時間」「ゲームは1時間、動画は2時間」など、曜日やジャンルによって使える時間を変える、区切りのいいところまでやってもよいとする。時間はストップウォッチやタイマーなど子どもが納得できるものを利用する。

★ポイント2：使う場所や保管場所を決めよう

依存症のリスクを減らすためにも、**親の目の届くところで管理する**ことが大切です。

例：「リビングで使用する」「親のいるところで使用できる」

「夜はリビングの棚の中に入れておく」

★ポイント3：守れたとき、守れなかったときのことを話し合おう

ルールを守るためには必要なことです。これも**子ども主体で話し合っ規則を決めましよう**。

例：「守れなかった翌日はゲーム禁止」「余った時間は翌日に持ち越せる」

「守れなかったら捨てる」というのは親子の信頼関係が壊れる原因にもなるので避けましよう。子どもが「次からは守ろう」と思い、かつ傷つくことのないものにましよう。

★その他

家族そろって家にいる日は、インターネットから離れ、一緒に戸外で体を思いきり動かして遊んだり、トランプなどのテーブルゲームをするというのもいいのではないのでしょうか。また、**大人もスマホを見ない時間をつくるなど子どもの手本となる行動**ができるといいですね。

～メディアの長時間使用による、日常生活への様々な影響や問題について～
 「睡眠不足になり、体内時計が狂う」「学力が下がる」「運動不足で疲れやすくなる」
 「視力の低下」「脳へのダメージ」「会話でのコミュニケーションが減る」
デメリットも考えながら、上手な付き合い方を考えていきましょう。

※参考「考えよう 家族みんなでスマホのルール」(文部科学省)

「ベネッセ教育情報サイト」(ベネッセ教育総合研究所)



きらきら子育て支援センター 第1回親子遊び

7月5日(金)に5組の親子の皆さんと遊具と一緒に遊んだり、音楽に合わせて歩いたり走ったり、親子のふれあい遊びなどをして楽しくゆったりと過ごしました。今年度は3回の訪問を予定しており、3回目は令和7年2月7日(金)です。



子育て支援センター 育児講座

8月30日(金)にマナーボーテ村上で、「ことばの発達と遊びについて」の講座を聞いた後、親子でふれあい遊びやパネルシアター、大型紙芝居を見て楽しみました。当日は18組の親子が参加しました。



講座



講座の後には、おうちの方から質問がたくさん出ました。

手遊び



大好きなおうちの方に抱っこされ、揺られて、いい笑顔でした。

運動遊び



音楽に合わせて、おうちの方と手をつないで歩いたり、走ったり♪小さいお子さんは抱っこで参加しました。

パネルシアター



プレゼントの中から何が出てくるのかワクワク、ドキドキ