



ことばとこころ 155号

令和7年3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

《第3回 ネットとのかかわり》 — 小学校高学年・中高生編 —

今年度は、インターネット(以下「ネット」と)どう付き合っていけばよいのか3回にわたってシリーズで取り上げてきました。3回目は「小学校高学年・中高生」編です。

進学や進級をきっかけに、自分のスマホを手にするお子さんが多いのではないのでしょうか。タブレット学習にも慣れ親子でルールを決めたものの、使い方は本人に任せてしまいがちです。上手に使い慣れているとは言え「使い過ぎ」「依存していないか？」などと心配になると思います。そこで今回は、お子さんがスマホやネットを使っている様子を振り返り、適した使い方なのかを考えてみましょう。

★お子さんの様子は3つのどれに当てはまる？

正常な 範囲内での使用

- ・勉強、睡眠時間には全く影響はない
- ・決めた時間にはやめることができる
- ・時間が決まっておらず習慣化していない(やらない日もある)
- ・注意されたらやめることができる

- ・家族等に「スマホをやめて」とよく言われる
- ・暇な時は、他のことより優先して行っている
- ・やめる時間を決めても守れない時がある

※“学校生活が普段通りに過ごしている”ことが前提です

少し心配なグレーゾーン

(家庭生活に支障がないかを見ていく)

場合によっては学校の先生に相談することがあってもいいのでは…



場合によってはスクールカウンセラーや相談機関へ

- ・やるべきことがあっても、ゲーム等を優先してしまう
- ・やめる時間が守れない
- ・ゲーム等ができないと、機嫌が悪くなる
- ・食事や入浴時間などにもスマホやゲームをしている
- ・ネットが原因で遅刻や欠席をすることがある



★もし、過度な使い方をしていたら…、家でできることは？



ゲームやスマホをいじってばかりで、ついそのことばかりを責めるように子どもに声を掛けてしまいがちですが、実は何か悩みがあってゲーム等で現実逃避をしていることが多いです。「勉強が大変になって…」「友達関係で悩んで…」ゲームをしてしまったり、スマホでSNSを見ていたりします。

そんな時は、困っていることをお子さんと話をするとういと思えます。簡単に打ち明けることは少ないかもしれませんが、「何のゲーム？やってみたいから教えて」「かわいい動画があったら見たいな」等と声を掛け、話のきっかけにゲームやスマホを利用してみてはいかがでしょうか？「またスマホ？」と言うよりお子さんは気持ちを話しやすくなると思います。

小学校高学年ぐらいから中高生のお子さんにとっては、ゲームをすることが気分転換の時間になっていることが多いと思います。そういった時間を認めつつ、ゲーム以外の趣味や楽しみを見つけることもお勧めします。ウィンタースポーツやボードゲームを楽しむ、お菓子作り、アクセサリ作り等、親子で楽しむこともいいと思います。

ゲームをさせないと考えるより、適度に付き合っていく気持ちで周りの大人は見守ってみてはいかがでしょうか。

※参考「Q&A でわかる子どものネット依存とゲーム障害」(少年写真新聞社)



★相談室を利用して…保護者の声★

子どもの発語が遅いことが心配で通い始めました。先生方は親身になって話を聞いてくださり、子どもにとって何が必要か、どのような声掛けをしたらいいのかなど、いつもアドバイスをくださりとてもありがたいです。また、相談室では子どもと一緒に活動することで、子どもの成長を実感することができるのと同時に、子どもとゆっくり遊ぶことができる貴重な時間となっています。一人で悩んだり不安になったりしたこともありましたが、相談室の先生方に相談してよかったと思っています。

少しずつですが、落ち着いて座って活動できる姿が増えていると思います。できることが増え、成長しているなど感じます。家での関わり方も具体的に教えていただき、育児の悩みも減り子どもの特徴に合わせた接し方が家族もできるようになり感謝しています。ありがとうございます。子どもも「相談室楽しい」と話しています。

子ども自身も相談室へ行くことを楽しみにしています。私自身も普段気づけない子どもの特性を見つけられ、また、子どもと接する時の注意点なども教えてもらえるので育児をする中でとても助けられています。こういった場所があることで親にとって、とても心が軽く育児を楽しめるようになります。もっと相談室のような場所が増えて欲しいです。

いつも楽しく通わせていただいています。子どももできることがたくさん増え、話す言葉も増えました。何より親の心のケアをしていただき感謝の気持ちでいっぱいです。これからも親子で楽しく通わせていただきたいと思っています。

2歳を過ぎても話し出さないのをきっかけに利用しましたが、遊びを通して言葉や発音をうながしてくれたので、あっという間におしゃべりさんになりました。話し出すきっかけを下さってありがとうございます。

今も他の子とのコミュニケーションを学ぶ為に通っていますが、本人も遊びに行くつもりで楽しく通っているのではとてもよい刺激になっています。今後も先生達と成長を見守っていただければ幸いです。

～ 他にもたくさんのご意見ご感想をいただきました ～



今年度もたくさんのお子さんに関わらせていただきました。日頃のご理解とご協力に、感謝申し上げます。

