



# 佐々木小

## 私たち 大人の支えが必要です

校長 齋藤 博敏

10月29日(火)佐々木中学校において小中連携学校保健委員会が開催され、中学生とともに5・6年生が参加しました。

当日は、講師に国立病院機構さいがた医療センター看護師高橋 慧 様をお迎えし、「メディアとの上手な付き合い方～ゲーム・ネット依存を知ろう～」と題し、御講演を賜りました。さいがた医療センターは、新潟県内でも数少ないメディア依存を扱う医療機関です。高橋様はセンター内にある依存症治療チームのスタッフの一員として御活躍されています。



講演では、ゲーム・ネット依存について、具体的な例をあげ、説明してくださるとともに“依存の何が悪いのか”身体と心の面から説明してくださいました。

最後に、“どうすればゲーム・ネット依存にならないか”お話くださいました。

### 【ゲーム・ネット依存にならないために】

- 子ども
  - ・使う時間を決めよう
  - ・起きる時間、寝る時間を守る
  - ・布団にスマホを持ち込まない
  - ・何かを作る（絵を描くなど）→両手を使う作業がおすすめ
- 大人
  - ・ルールを決めよう
  - ・課金はお小遣いの範囲で
  - ・スマホ飯はやめよう
  - ・使い始めが肝心
  - ・フィルタリングサービスを
  - ・使用ルールをもつこと
  - ・ルールを決めたら、親も守る
  - ・利用内容に親が関心を示す
  - ・課金は限度額を決め、小遣いの範囲で
  - ・スマホ、ネットは共有スペースで
  - ・寝床にスマホを持ち込まない
  - ・親も含めネット教育を（メリット、デメリットの両面、ネットの危険性等）

さて、4月に実施した全国学力・学習状況調査に次のような質問がありました。

### 「携帯電話・スマートホンやコンピュータの使い方について家の人と約束したことを守っていますか」

・きちんと守っている	当校19.0%	新潟県37.3%	全国39.4%
・だいたい守っている	当校23.8%	新潟県30.7%	全国31.7%
・あまり守っていない	当校14.3%	新潟県4.6%	全国4.5%
・守っていない	当校0.0%	新潟県0.8%	全国0.9%
・持っているが約束はない	当校14.3%	新潟県10.0%	全国9.8%
・持っていない	当校28.6%	新潟県16.6%	全国13.7%



結果をどのように受け取られたでしょうか。これからの社会を生きる子どもたちにとって、スマホ・タブレット等はなくてはならない存在です。「使ってはいけません」とは、決して言えません。子どもたちには、**自分自身でメディアをコントロールする強い心**が必要です。そのためには、私たち大人の支えが欠かせません。