

# 家庭教育支援者地区別研修会

令和4年11月16日(水)自由民主福島会館において県北域内の家庭教育支援者参加のもと標記の研修会を実施しました。今回は、タブレット学習が始まったことによるインターネット依存の問題が今後深刻になると考えられることから、子どもがネットやゲームにはまってしまう心理や、ネット依存にならないために家庭でできる対応のポイントを、家庭教育支援者が学ぶことのできる機会とするため実施しました。

講師 ネット・ゲーム依存回復支援サービス MIRA-i 公認心理師 森山 沙耶 氏

## 講演 「コロナ禍で急増！インターネット依存！」

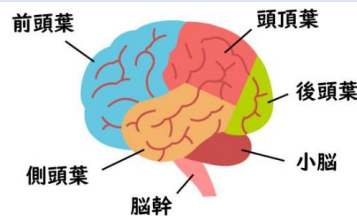
### ネット・ゲーム依存の現状とは？

- ・ 学習と遊びの区別がつきにくい
- ・ 遊び目的の使用が長時間利用の原因
- ・ ゲームの時間が長くなるにしたがって学業や仕事に影響が見られる傾向

病的なネット依存が疑われる中高生の割合  
**7人に1人**

### 依存症とは「コントロールの障がい」

「健康・生活上の問題が生じていてもやめたくてもやめられない状態」です。「意思の弱さ」「怠け」など自己責任の問題ではありません！



子どもの脳は欲求や衝動をコントロールする「前頭葉」が発達段階にあるため、依存症に進行するスピードが早い。



## 演習 「ネット依存における家庭でのコミュニケーション」

### 好ましい行動に対して「肯定的」な注目を与える！



#### ポジティブなコミュニケーションのポイント

- ① 簡潔に
- ② ポジティブに
- ③ 具体的な行動に言及する
- ④ 自分の感情を素直に言葉にする
- ⑤ 思いやりのある発言をする
- ⑥ 部分的に責任を受け入れる
- ⑦ 支援を申し出る

これらを生かして

中学2年生 A君は、夕食の時スマホゲームをしながら食べています。母は家族でご飯を食べる時は会話を楽しみたいと思っています。



↓ どのような言葉をかけたらいかがみんなで考えてみました

(参加者が考えた台詞から)

- ・ 食事の時ゲームをしていると④お母さんは悲しいな。
- ・ 今、ゲームをやめられないんだね。⑤ご飯の時間を先に言っておけば良かったね。
- ・ ゲームのきりが悪くなるのは困るよね。⑥お母さんささぎってしまったってごめんね。ゲームをする時間について後で一緒に考えようか。

#### 【参加者の声】

- 親子のコミュニケーションなど本日の講演内容を保護者に上手に伝えられるよう啓発に取り組みたい。
- 子どもたちもだが、大人も気を付けなければいけないテーマだと考える。今回の研修会の内容をたくさんの人と共有していきたい。

#### 【家庭教育支援者のみなさんへ】

保護者の子どもに対するコミュニケーションスタイルを見直すことが新たな気付きにつながり、本人を変える後押しになることがあります。本研修で得た知識を生かし、多くの保護者に家庭でできる対応のポイントをアドバイスしていただければと思います。