

お茶の間交信



テーマ「長井の心を育む」

「小さい子のゲームをどう考えるか？」

こんにちは! お元気ですか?

毎日が、家事・お仕事・育児等に変な思いをしていらっしゃると思います。

今回は、お茶の間交信編集委員会の中でちょっとした話から、これは大変なことかも、よく調べてみようということになり、その内容によってはきちんとママたちに伝えなくては…と、このテーマを考えることになりました。

ある施設の保育士が、「今日、年中児のママが、『先生、最近この子が夜遅くまでゲームをして朝起きなくて、こんな時間になってしまった』と、駆け込んできたのよ」と話したところ、他の保育士さんも「あ、うちもそう!」「あら、うちにもいるわ!」ということになり、こんなに小さいうちからゲームにはまって朝起きられなくなるなんて大変なことじゃないの?ということになりました。

専門家の発表した研究や文献等を調べて、大切なことは知らせていこうということになりました。

「わが子を“ゲーム依存”にしないために」

医師 樋口 進 (久里浜医療センター院長)

抜粋

○ゲームに依存し日常生活が困難になるケースは、WHOが2019年の5月、「ゲーム障害」として正式に国際疾病に認定。

○厚生労働省によれば、現在、日本でオンラインゲームを含めた病的なインターネット依存が疑われる中高校生の数は推計93万人で、過去5年間で倍増している。

○ゲーム依存に絞った全国調査はまだ行われておらず明確な実態はよくわかっていないのが現実で、特に若者を中心にゲーム依存の問題が深刻化していることは間違いない。

○ゲームにはまってしまうと、部屋にこもりっきりになり、学校や会社に行かなくなる。そして、親が注意すれば暴言、暴力といった問題行動を起こす。ゲーム依存になって親を殴るケースは全体の30%ぐらい。



低年齢化するゲーム依存

- ゲーム依存の患者の平均年齢は、18.5歳で未成年者が70%ぐらいを占める。
- これほど低年齢で依存症になってしまう点が、アルコールやギャンブルなどの依存症と大きく異なるところで、ゲーム依存がより深刻な問題をはらんでいると考える理由である。
- アルコール・タバコは20歳から、パチンコは18歳からと年齢制限があるが、ネットやゲームに関しては、早ければ0歳から接している子もいる。
- 年齢制限がないことは、触れる年齢が若ければ若いほど依存症になりやすく、危険度も高いことを意味する。
- 人間の行動は、理性を司る前頭前野と、欲望や快楽などの本能を司る大脳辺縁系によってコントロールされている。
- 発達段階にある子どもの脳は、前頭前野の働きが弱く、大脳辺縁系の働きが強いという傾向があるので、子どもの脳は成人よりもゲームの刺激をダイレクトに受けやすく、プレイ時間をコントロールすることが困難になる。
- 依存が進むと、前頭前野の機能が低下し、欲求や行動をコントロールできなくなり、依存行動がエスカレートしていく。
- ゲーム依存はまだ歴史の浅い病気で、世界各地で取り組みが始まっているものの、「これが有効だ」という確固たる治療法がまだ存在しないのも事実である。

ゲーム好きと依存の違い

- ゲーム依存を一言で定義すると、「ゲームが生活の中で最優先事項になっている」状態であること。
- もうひとつ、ゲームをすることで「どんな問題がおきているか」も重要な判断要素である。ゲームのために成績が一気に落ちた、学校へ行けなくなる、会社に遅刻するなど、生活に支障が起きている場合、ゲーム依存といえる。
- 学校の勉強や仕事が優先事項のトップにきている限り、余暇にゲームをすることは何の問題もない。
- 依存に陥らないゲームとの付き合い方はそもそもあるのか?
それには、きちんとルールを決めて、
「ゲーム時間を明確に決める」
「ゲーム機を部屋に持ち込まない」
「ゲームの課金は〇〇円まで」
を守ってゲームと付き合う。



子どもと話し合える関係を

- ゲーム以外の楽しみを子どもと共有していくことも大事である。現実の生活にはワクワクするものがたくさんあることを、小さいうちから教えてほしい。

○塾や部活、学校の課外学習などに積極的に行かせることで、物理的にゲームに触れられない時間を作っていくことも重要である。

○家庭内で解決できないのであれば、第三者からアドバイスをもらうとか、病院に相談に行くことも解決の糸口になる。

○一番大切なことは、本人と話し合える親子の関係を継続すること。非難せず、見放さず、お互いに理解し合えるよう努力していく、それが依存を深めずにくい止める防壁になる。

以上、考えさせられる情報が沢山あり、わが子の将来は、今の大人たちのかかわりの中で育まれていくことを考えれば、地域全体での対処の必要性があると痛切に思います。

また、幼少期の子どもは、ゲームや携帯の使い方をすぐに覚え、おとなしく遊ぶため親の面倒の負担が減ります。しかし、そのことがゲーム依存の入口になっていることも心に留めてほしいと思います。

ゲームやネットの人体への影響については、まだまだ実証されていないことが多くあります。今後、5年、10年が経過していくと、さらに多くの影響が明らかになってくる可能性があります。

(お茶の間交信編集委員会)



子育ての“ワンポイントアドバイス”

Q: 8か月ほど前に孫が生まれたばあちゃんです。

孫は、最近少しずつ動くようになり、目が離せなくなってきたようで、そんな中で家事をすることに苦戦しているようです。

私の時代は、「おんぶ」していました。でも、最近は、「おんぶ」をしているお母さんを見かけることが少なくなりました。

今の時代「おんぶ」はすすめないのでしょうか？

A: 最近は、おんぶをしているお母さんを見かけることが本当に少なくなってきました。でも、おんぶには良いことがたくさんあると思います。何より、お母さんの温もりをたくさん感じられるので、赤ちゃんがとても安心できることです。抱っこですと、赤ちゃんの目の前はお母さんの体ですが、おんぶをしていると、お母さんと一緒に目線から物が見られるので、視野が広がり、色々な物に興味を持つことができます。

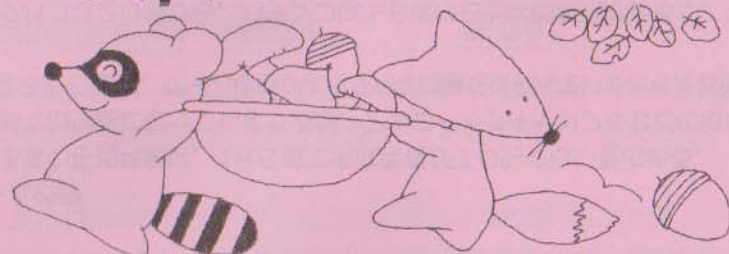
また、何より助かるのが、両手が使えるので、スムーズに家事ができることです。早く寝かしつけてから家事をしようと思っても、うまく寝てくれないとついイライラしてしまいがちですが、おんぶだとこれがなくなります。

おんぶしたことがないお母さんには、是非一度試してほしいものです。

ただ、気をつけなければならないこともあります。赤ちゃんは背中におんぶするので、お話や温もりは感じられますが、赤ちゃんを見ることができません。時々、鏡などに映して帯から腕が外れていないかなど、確認する必要があります。



しゅうかくの秋です



ウンチは健康のバロメーター

腸は、栄養素や水分を吸収し、食べ物を送る動きをします。食べ物を送る力が弱いと便は腸内に長く留まり、水分が減り過ぎてかたくなります。反対に腸の動きが異常に活発になったり、ウイルス・細菌などにより水分をうまく吸収できなかったりすると、水分量の多いやわらかい便になります。便秘対策には「運動」「腹部マッサージ」「繊維の多い食物の摂取」、下痢対策には「脱水の予防」が大切。「朝、元気ウンチ出たかな？」と尋ね、毎朝の排便習慣を促しましょう。



こんにちは!



小桜幼稚園で～す

朝夕の「おつとめ」や各種行事を始め、お寺の幼稚園ならではの情操教育が、やさしい心を育てます。

また、小桜農園や緑豊かな広い園庭、園外保育を通した自然とのふれあいは、穏やかな心を育てるとともに、発見する驚きと喜びに満ちています。カラーガードと鼓隊の演技発表、体育あそび、外国人先生による英語遊びなどを取り入れ、いろんな経験が子ども達の自信につながってほしいと願っています。

小桜幼稚園の小桜っ子はいつも元気です。



“子どもとつくりう♪”

簡単おかずレシピコーナー

～ブロッコリーのチーズ焼き～

- 作り方 ①ブロッコリーはかために塩ゆでする。
- ②ハムは食べやすく切る。
- ③ブロッコリーにミートソース（トマトソース）、ハム、チーズをかけてレンジで2分程度チン♪オーブントースターでもOK！
- ☆ナスやカリフラワーでもGOODです!!



折り線

長井局承認

347

差出有効期限
令和3年5月
31日まで

〒993-8790

長井市屋城町6番53号

長井市中央コミュニティセンター
(交流センターふらり内)

お茶の間通信 行

9938790

折り線

折り線

