

相談室だより



令和3年二学期号
柏市立大津ヶ丘第一小学校
スクールカウンセラー 森末織

夏休みが明けて一ヶ月が経とうとしています。緊急事態宣言の延長により、授業や学校行事の変更などが多い中、疲労やストレスと向き合うお子さんも多いかと思います。困ったこと、心配なことがあればいつでも相談にいらしてください。

▽ゲーム・スマホ依存について

昨年度からゲームの扱いについてのご相談が増えたように感じられます。お子さんのゲーム機の扱いや使用時間についてお悩みの保護者様の多いのではないのでしょうか。今回はゲーム依存の専門治療を行っている医療機関からのネット依存に関するルールの作り方について簡単に紹介致します。

●ルール作りのポイント●※一部抜粋（出典：国立病院機構久里浜医療センターHP）

占有させない

お子さんの専用の端末を予め用意するのではなく、親御さんからお子さんに“貸し出す”という感覚で渡しましょう。

書面に残す

ルールは書面に必ず残しましょう。ペナルティも書面に残し、定期的なルールを見直しましょう。

違反があったときの対応

一度の違反で全てを取り上げたり、機器を一切使用禁止にするのは現実的ではありません。復旧可能なペナルティを設けましょう。

親御さんが模範となる

食事の時間、外出の時間はスマホやPC、TVを使わず家族とコミュニケーションをとりましょう。

相談できる環境

日頃から夫婦や子供と話し合っ、お互いに相談しやすい環境を作りましょう。

現実世界・家族を大切にす

食事の時間の使用禁止は勿論、現実の家族・友人と過ごす時間を大切にしましょう。

▽10月の相談できる日

今学期の訪問日は 10月8日(金) になります。相談ご希望の方は担任の先生にお伝えください。