

アウトメディア通信

子どもたちの電子メディアの使用状況を把握していますか？

スマートフォンやタブレット等の電子機器は、私たちの生活に便利さ・楽しさをもたらし、世代を問わず、なくてはならないものになっています。

しかし、使い方を間違えると、

- 学力低下・生活リズムの乱れる原因になる。
- トラブルで友人関係がくずれる原因になる。
- ゲーム等での「課金」が止められず、
高額請求につながる。
- ゲームどががやめられない「依存症」になる。
- 犯罪に巻き込まれる。

というような事態を引き起こしかねません。

子ども達のメディア機器使用については必ず、

「親の見守り」と「ルールを守る」ことが必要です。そして、

「**どうしてルールを守らなくてはならないのか**」「**ルールが守れない時はどうするのか**」をしっかりと話し合

っておきましょう。

「休日ルールメディアは2時間まで」の確認を！

週末はルールを守れないことが多くなります。**金曜**

日に再度「休日ルールの確認」をご家庭でお願いします。

そして、電子メディア以外の遊び、涼しい時間に

散歩や外遊びなどを計画してはいかがでしょうか？

電子ゲーム依存に導く快感への様子



電子ゲームでは、強い敵や難しい場面が現われ、不安や緊張が高まります。



敵を倒したり、難しい場面をクリアしたりすると「やった！」という気持ちが湧き上がり、**スカッとした良い気分**になります。



場面などのクリアでアイテムが手に入り、自分のレベルが上がっていくと「**もっとやりたい**」という気持ちが止まらなくなります。



約束を守れなかった時の取組事例

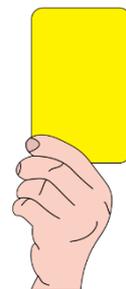
著書：ネットに奪われる子どもたち～スマホ社会とメディア依存への対応～より

その1

イエローカード

約束を破ったときに、まず、「イエローカード」を渡します。それから、

- ①なぜ、約束を破ったのか
- ②どうしたら守れるのか
- ③親が協力できることはないか



を話し合います。そして、復活のための課題「チャンスゲーム」を決めて挑戦させましょう。

その2

チャンスゲーム

- ① 1週間電子ゲームをせずに兄弟等でカードゲーム(トランプ・UNOなど)やボードゲーム・将棋等をする。
- ②1週間電子ゲームをせず、毎日好きな絵を描く。
- ③親子で洗濯物をきれいに片付ける競争をする。



などから話し合いでどれをするかを選び、電子ゲームはしないことを条件とします。課題をクリアすれば、「イエローカード」は取り消します。

その3

レッドカード

☆「イエローカード 3枚」をもらったら、「レッドカード」です。



退場！

- 高学年児は1か月間の使用禁止にする⇒⇒「電子ゲーム依存」防止のため
- 幼児・低学年児は、年齢が進み約束が守れるようになるまで使用禁止にする。
短期間にレッドカードを繰り返すようであれば、1年間の使用禁止も考えましょう。
これは、「依存」を防ぐための重要な原則です。



サッカーのルールを取り入れた事例です。カードは、実際に作ったり、色を塗る形式にしたりして、子どもが見えるところに掲示しておく意識しやすいです。ルールを破ったときに、ゲーム以外の楽しみや家族との触れ合いを感じる体験をするようになっていきます。ルールが守れなかった時の参考に見てみてください。