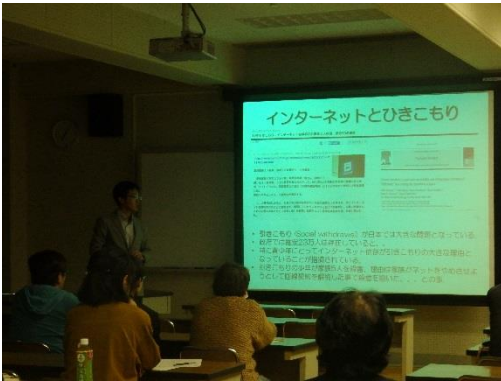




10月30日に保護者向け思春期講演会を行いました

★今年のテーマは、「スマートフォン・インターネットの依存症と予防法・対処法について」でした。
手稲溪仁会病院精神科の白坂知彦先生が、ネット依存・ゲーム依存の状況と対処法を話してくださいました。



子どもにとっては

- 仲間がいる
- 楽しい
- 賞賛が得られる
- 現実にない達成感
が得られる。



大人にとっては

- 何をしているかわか
らない。
- 家庭での会話が減っ
た。
- 勉強しているか心配

親は心配でも本人は問題とっていないので問題

【インターネット依存とは】

○日常生活に干渉や障害を及ぼすほどのインターネットへ過剰に依存した状態。

→ほかにやらなくてはいけないことがあるとわかっていてもやめられない。気持ちのコントロールができない状態。

→依存が進むと、**情緒不安定**（イライラする、キレやすくなる、人づきあいが煩わしくなる。劣等感・・・）

身体症状（食べない、寝ない、動かないため、肥満、昼夜逆転、エコノミークラス症候群・・・）

社会的影響（昼夜逆転、やる気がなくなるため学校に行かない、家事ができない、引きこもり・・・）

治療法はまだ確立されていない。
ゲーム依存によっておこる様々な
被害を軽減することが現実的。
ネットなしに生活は不可能
断ネットより節ネット。



- ☆日記などで利用時間を振り返り、本人と問題意識を共有する。
- ☆現実社会での楽しみを見つける。
- ☆これからどうしたいかを考えさせる。
- ☆本人の問題として投げかけるのではなく、一緒に考える。

家庭でできること

- ◆インターネット機器の個人所有を避ける。
- ◆パソコン、ゲーム機等は家庭の共有スペースに置く。
- ◆塾、部活動、趣味など、社会活動に参加させる。
- ◆インターネット、ゲーム等の使用時間について日記をつけさせ現状を把握する。生活リズムを崩させない。
- ◆本人が制御の計画を立てて実行できるよう援助する。
- ◆家族以外の第三者に相談する。
- ◆金銭面は家族が確実に管理する。



大人自身の振り返りが大切です
『スマホ18の約束』も
検索してみてください

- ☆子どもの前で大人がずっとスマホを使っていますか？
- ☆子どもがネットに逃げ込むような環境を作っていますか？
- ☆子どもとコミュニケーションをとっていますか？

白石先生、ありがとうございました。