

# 子育て支援だより

## 「子育てワンポイントアドバイス」

### 第223回 『子どもをゲーム障害（依存症）にさせないために』

こころの相談員 前田 里美

ゲーム・ネット・スマホ(以降まとめてゲームと表記)は依存性があり、生活に支障をきたすほどになる可能性があるのは以前にもお伝えしました。今回も予防的な話をしたいと思います。

#### 【子どもをゲーム依存にさせないためのポイント】

- ①ゲームの使用開始年齢を遅らせる
- ②ルールは子どもと一緒に決め、使用時間を短くする  
⇒ルールは絶対崩さない！必要なら時間制限を機器に設定しておく。
- ③家族の使用も減らす  
⇒大人だから特別ではありません。子どものためです！
- ④子どもがゲームで何をやっているか把握しておく  
⇒どんなゲームか、誰とつながっているかなど。コミュニケーションにもなる。
- ⑤家族のコミュニケーションを円滑にする  
⇒親子で一緒に遊んだり活動（運動や絵本の読み聞かせやお手伝い等）したりして、時間を共有し触れ合い会話をする事で親子の健全な愛着関係を築きましょう！
- ⑥ゲーム以外に楽しいことや自信を持ってできることをみつけておく  
⇒ゲームをごほうびにしない！カードゲームやボードゲーム、外遊び、運動、音楽、料理など興味をもって楽しめることを幾つか持つておく。



健康被害や不登校につながる可能性もあるゲーム障害。様々な要因がありますが、年齢が上がり現実逃避としての側面もあることを考えるとむやみに制限してはいけない場合もまれにあります。そんな状態にならないように、日頃からリアルな生活での達成感や充実感を味わい、ストレスへの対処スキルを身につけ、将来の夢を描けるようにしておくといいですね。

※前田相談員は、あさひ園・小学校・中学校などで相談活動を行っています。

## 9・10月の子育て支援事業



事業名	内容	日程	場所/時間	対象者	問い合わせ先
あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊び	9/13(金)・17(火)・20(金)・24(火)・27(金)・10/1(火)・3(木)・8(火)・11(金)・15(火)・18(金)・22(火)・25(金)・29(火)・31(木)・11/5(火)・8(金)	ほっとくらぶ 10:00-12:00	発達 が ゆっ くり の 子 ど も と 保 護 者	ほっとくらぶ (377-3522) ※まずはお電話かメールにてご連絡をお願いいたします。
ほっとする親の会	茶話会	9/18(水)・10/4(金)・16(水)・11/1(金)			

\*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。

\*お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。

有料広告掲載欄

## CCNet光 ネット

シーシーネット

選ばれる3つのポイント

### ポイント1



最新規格対応ルーターで  
安全・安心！

### ポイント2



大画面のテレビに  
つないで楽しめる

### ポイント3



Wi-Fiルーター2台で  
快適！サクサク！

見積無料

