

教育相談だより



令和8年 9月
氷見市立比美乃江小学校
スクールカウンセラー
二上 和代

この度の豪雨で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈りいたします。
楽しかった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。2学期にはたくさんの行事があり楽しい反面、友達との関係や勉強への取り組みなど不安を抱えやすい時期でもあります。お子様に生活の乱れ（睡眠リズムや食欲等）や表情の変化に気付き等がありましたら、家庭で抱え込まず何でもお知らせください。

ゲームとの向き合い方 ～親子の共同作業～



夏休みにゲームをする時間が長くなっていませんか？

もし当てはまる場合は、ゲーム依存（WHO では、深刻な場合はゲーム障害とも診断されています。）になる前に親子で以下のことに取り組んでみましょう。

① 冷静に現状を把握する。

「どのくらいの時間ゲームをしているのか」「どんなゲームに夢中になっているのか」を記録し、問題の程度を確認しましょう。

② 感情的に禁止しない。

解決したいからといって、いきなりゲームを完全に禁止するのは逆効果になることがあります。子供が「奪われた」と感じると、親子の信頼関係が壊れ、隠れてゲームをするなどの問題行動につながる場合があります。

- ・ 子供と一緒に「ルール」を決める（例：1日1時間、宿題が終わったらOK）。
- ・ ゲーム時間を段階的に減らす（例：1週間ごとに10分減らす）。
- ・ 子供に「ゲーム以外で楽しいこと」を見つける時間を作る。



③ ゲームに依存する原因を理解する。

ゲーム依存の背景には、さまざまな心理的要因が隠れていることがあります。例えば、ストレスの発散や友達とのつながり、達成感を得るためにゲームに没頭している場合があります。

④ 親子で取り組むことができる別の活動を見つける。

ゲーム依存を解決するには、ゲーム以外の楽しみを子供と一緒に探すことが効果的です。子供が夢中になれる活動を見つけることで、自然とゲームの時間が減っていきます。

⑤ 関わり方を見直す。

ゲーム依存に対して感情的に叱るだけでは、子供も心を閉ざしてしまう可能性があります。冷静に対応し、子供を尊重する姿勢を見せることで、問題解決への道が開けます。

- ・ 感情的に怒らない（例：「ゲームばかりして！」ではなく「一緒に時間を決めよう」と提案する）。
- ・ 子供の話をよく聞く（例：「なんでそんなにゲームが好きなの？」と興味を持って聞く）。
- ・ 小さな改善を褒める（例：「昨日は約束を守れたね！すごい！」）。

保護者の皆様方へ

今回はゲーム依存について一部の対応をお伝えしましたが、ゲームを止めることができない要因は一人一人違います。心配な場合はぜひ学校にお聞かせください。

子供たちの大切な将来に向けて一緒に原因を探って対策を考えていきましょう。



2学期の来校日（8時30分～12時30分）

9/29, 10/6, 20, 27

11/10, 17, 24 12/1, 8, 15, 22

※他の日でも調整可能です