

令和5(2023)年度 教育講座

ゲーム・スマホとうまくつき合うために 知っておきたい基礎知識

～児童期から思春期までの関わり方～



国分寺市立小・中学校 PTA 連合会

×

国分寺市立本多公民館

も く じ

1. 教育講座とは・・・	2
2. 講座概要	3
3. 質疑応答コーナー	5
4. P連 きょうどう学習委員より	10
5. 参加者アンケート集計結果	14
6. <資料>開催までの流れ	20
7. <資料>教育講座のあゆみ	22

1. 教育講座とは・・・

国分寺市立小・中学校PTA連合会(通称:P連)のきょうどう学習委員会と国分寺市立本多公民館の共催事業として実施しました。

子どもたちと直接かわりを持つPTAと、市民に広く学習の機会を提供する公民館が共催事業として取り組むことで、子育て当事者の親世代だけでなく世代を超えて、今の子どもたちが置かれている社会状況を把握し、子どもたちが抱える課題を考える機会としています。

今年度は「ゲームやスマートフォンの安全な使用方法」をテーマとし、講義やグループワークを通して学びました。

【事業チラシ】

共催 | 国分寺市立小・中学校PTA連合会/本多公民館

教育講座

ゲーム・スマホと うまくつき合うために

知っておきたい基礎知識

～児童期から思春期までの関わり方～

子どものゲームやスマートフォンの使い方について、悩んだり不安に思ったりすることはありませんか。子どもへの親の関わり方で気をつけるポイントや予防策はもちろん、依存症にまつわる誤解も解いていきます。中学時代にゲーム依存を経験した講師の実体験も交えながらお話しいただき、「安全に使うための」正しい知識を学びます。



うちの子ってゲームやりすぎ!?



スマホ触りすぎ!?


- ◆日時 令和6年1月13日(土) 午後2時～4時
- ◆場所 本多公民館/Zoomウェビナーも同時配信 ※講師は別会場からオンラインで講義をします
- ◆定員 60人 (Zoomウェビナーは定員なし)

◆**申込方法**

- メール・電話・来館(窓口)いずれかの方法で、本多公民館へ(連絡先は最下部参照)
*「Zoomウェビナー」希望者はメールでお申込みください。

<メール申込について>
件名・本文を記入し、下記メールアドレスへ

件名 | 教育講座
本文 | ①氏名(ふりがな)
②住所(町名のみ)
③電話番号
④参加形態



メール申込はこちらからも可能です

*参加申込メール受付後3日以内(祝日・年末年始を除く)に「受付完了メール」をお送りします。
届かない場合はお電話にてお問い合わせください。

- 申込締切日** 12月25日(月)
- *多数の場合は抽選/定員に満たない場合は、翌日以降先着順

◆**講師**

増田 貴久氏



公認心理師
精神保健福祉士
ASK 認定依存症予防教育アドバイザー

中学時代に不登校やゲーム依存を経験。大学卒業後にゲーム会社に就職。その後、依存症専門治療機関にて依存症治療プログラム開発や個別カウンセリング、依存症家族教室開催、アメリカでの依存症研修などを経験。現在はフリーランスとして、ASK 依存症アドバイザー研修の講師や、ゲーム依存・不登校に関する家族支援講座個別相談支援などを実施している。

◆**申込・問合せ** 国分寺市立本多公民館 (〒185-0011 国分寺市本多 1-7-1)

電話 | 042-321-0085 メール | honda-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp

2. 講座概要

テーマ: ゲーム・スマホとうまくつき合うために知っておきたい基礎知識

～児童期から思春期までの関わり方～

講師: 増田貴久さん(公認心理師、精神保健福祉士、ASK認定依存症予防教育アドバイザー)

日時: 令和6年1月13日(土) 14時～16時

会場: 本多公民館・オンライン 参加者: 本多公民館19人・オンライン28人

● 令和のゲームネット文明の現状とICT教育について

国の参考資料データでは小学生(10歳以上)のインターネット利用は96%。小学生(10歳以上)のスマホ利用は53.4%。中学生のスマホ利用は80.8%。12歳で85%の子どもが自分用のスマホを持っている。

ニュースを見る・勉強する・マンガを読むなどの使い方が急増。PCやAIにできないことを身に着けることが大事、と言われてきている。さらにネットコミュニティで才能を開花させる時代になってきている。

● 依存と依存症の違い

依存: 何かに対して絶えず必要とする状態。

依存症: ある物事に依存し、それがないと身体的・精神的な平常を保てなくなる状態。

だらしない人・いいかげんな人・根性のない人が依存症になるのではない。

自己否定感が強い、人に厳しい人になる傾向もあり、真面目な方でもなる病気、そして快復する病気でもある。例えば過去のアメリカ大統領で依存症になり克服した人物もいる。

● 「依存症」の原因は？

50%程度は生まれ持った体質が原因、と言われている。環境要因としては不適切な関わり(マルトリートメント)による脳へのダメージ、が考えられる。

● 熱中と依存症

ゲームに“熱中”している人を“病気”と捉えて誤解していないか？

「ギター」に夢中で学校もさぼり気味。これはギター依存症という精神疾患か？

「ゲーム」に夢中で毎晩夜更かし。これはゲーム依存症という精神疾患か？

ゲーム課金に小遣いをすべて使う。ゲーム依存症？

長電話して、暴言暴力する。電話依存症？

LINE、SNSをしすぎる。ネット依存症？

大人の偏見を押しつけて、過剰な心配から子どもが生きづらくなることも。親に反抗したいという思春期の発達段階も考えられる。ルールをわざと守らないこともあるが、それは病気ではない。スマホが悪いのではなく、依存・病気扱いする前にコミュニケーションを変えてみるのが大切。依存的にゲームネットをしていても、急に取り上げるのは危険。裏にある背景に目を向ける必要がある。また、依存症は親元を離れた瞬間(大学から)が多い。依存症予防の最終目標は、“親元を離れた時にゲームと上手く付き合えるようにする”こと。成人になった時に

一人で対応できるようにすることが大切である。そのためには、大人が関わっている・見守っている間に、本人と以下のような練習をするのがよい。

- ・大人も一緒にネットリテラシーの学習をする。
- ・成長に合わせてネット課金の練習をする。少額を使わせて「もったいなかった」という経験も必要。
- ・課金をしたがる場合は、はじめはプリペイドカードから始めるのが良い。
- ・トラブル予防のため、クレジットカードは登録しない。

●自律心や自己肯定感を育てるルール作り

- ・守れるルールで運営する(放置で守れないルールは逆効果、ない方がよい)
- ・ルールを守れたことに、ちゃんと大人が注目できる仕組みづくりをする
- ・守れたときに、カレンダーへポイントをつけていく(毎日のコツコツが大きな報酬に)
- ・親都合でルールを変えない(親をコントロールし、逆にゲームに執着するようになる)
- ・学業と関連付けない(勉強嫌いになる。勉強=仕事/ゲーム=リラックス。各々のスタイルを)
- ・守れなかったら「どうして今回は守れなかったか」失敗を教訓にして、合う距離感を探す

●ワークショップとQ&A (悩んでいたことを1個・2個上げて意見交換/抜粋)

Q:ゲームに使う時間制御をしているが、+10分等で伸びている。親のルールはザル状態になっているが、どうすればよいか?

A:ルールは変えていい。子どもと一緒に上手に考えることが大切。大人でものめりこむものだ、ということで上手な付き合い方を一緒に考える。

Q:宿題とゲームの時間配分。いつもせめぎ合ってしまう。どうすればよいのか?

A:先生と連携をとる等の方法として、宿題しないと先生に怒られるようにしてもらうなど、対処法をみつけてもらいたい。宿題の量や内容についても話し合えるともっとよい。

Q:ゲームにはまってしまっている。将来が心配

A:テレビゲームが楽しいのはOKだけど、それ以外の楽しいこと、例えばすごろく、マンガ、もちろん外遊びも含めてテレビゲームだけ、にならないようにすることが良いと考える。

Q:今回の講義でYouTubeの年齢制限が13歳以上と知った。13歳以下で見始めてしまい、制限内のものでは満足しなくなってしまった。アドバイスが欲しい。

A:なぜ年齢制限があるのか? それを知らないと、他者と危険なトラブルになりかねない。年齢制限があるアプリは知らない人とチャットができたりする。まずは大人がネットリテラシーを高めること。

感想:短時間ルールでゲームをして、集中力が上がり好成績にもなる例も。子どもに質問したり面白そうと声掛けをしたりして親子で楽しんでいる。子どもと同じ目線になることが大切。

増田さんより:e-sportsの選手は、時間を制限して集中力を高めたりもする。上手くなるには頭を使うし頑張る。一種の学び。そういう効果もあると否定的になりすぎず関係性を大切に。

(Q&Aの詳細は、5~9ページです)

3. 質疑応答コーナー

講座内では、対面の会場では質疑応答の時間に、オンラインではグループワーク・質疑応答の時間にQ&Aの機能を用いて、講師への質問を伺いました。その際の内容と、オンラインで回答しきれなかった質問をまとめました。

※記録をまとめるにあたり、個人情報が含まれるものは削除し、類似の質問はまとめています。

ルール決めに關すること・子どもとのコミュニケーションの取り方について	
Q	決めたルールは変えてもよいのか。また、子どもと一緒にルールを決めるという形式でいいのか。グループワークでは「時間が延びている」事例が多かった。
A	ルールを変えることは問題ないが、放置しないことが大切で、子どもと話しながら決めるのが理想。どんどん変えてもよいが、目標は「上手につき合うこと」。健康的にゲームやネットとつき合うにはどうしたらいいのか、それが時間制限を設けることなのか、それとも“何時まで”と終わりの時間を決めるのか等と一緒に考えられるとよい。
Q	夕飯や習い事など、動画視聴やゲームを止めなければ、次の行動へ進めない時に、スパッと止められず困っている。
A	本当に難しい問題。うまく止めさせることは難しいと思う。責めるのではなく「Iメッセージ」で気持ちを伝えるのもよい。「私はあなたと一緒にご飯を食べ始めたいな」というように、【私は】を主語として気持ちを伝えたいと一緒が良い方法を考えてみないか提案していくと良い。
Q	思春期の子にあわせて、年下のきょうだいのルールがなし崩し的にになってしまうことには、どのように対応したらよいか。
A	思春期の子を大人扱いしながら尊重し、「あなたが自由にするのはよいけれど、下の子どもたちのことをどうしたらいいと思う？」と一緒に考え、「君の力を借りたいんだよね」と声かけしてみるのはいかがでしょうか。
Q	思春期の子どものコミュニケーションがとれない時、会話も聞いてくれない時にはルールはどのように考えたらよいか。
A	険悪な空気になると一切相談ができなくなってしまうため、ルールは一度置いておき、親子のコミュニケーションが最優先。なにかトラブルがあった時に、一人で抱え込まず相談できる関係性であることが大切。また大人もそのようなトラブル時に相談できるネットやゲームに詳しい相談先を持っておくもよい。
Q	夫婦で方針が違って、すり合わせが難しい。
A	思春期くらいの子どものみであれば、大人(親)でも、それぞれ意見が異なるということも伝えてよいのではないかと。両親の意見が違っていることを受けて、本人がどう考えるか問いかける。

勉強との関連	
Q	自律心や自己肯定感を育てるルール作りにある「ゲームを学業と関連付けない」の具体例が知りたい。帰宅後は勉強かゲームの構図となり、すでに勉強が嫌いになっている。(勉強は、面倒くさく面白くないからやりたくないと言っている。)
A	大人も締め切り直前までゆったりしているタイプもいるように、やるべきことをやってからリラックスする人と、リラックスしてからやる方があっている人がいる。リラックスの取り方についていろいろと話してみてもどうか。また、最近面白いと感じていることはあるかなど、ゲームとは関連付けないで勉強に限らず学ぼうとしていることについて聞いてみるのもよいかと思う。
Q	宿題の時間とゲームの時間は、時間を奪い合うもので天秤に掛かりやすく、学業と関連付けないことが難しい。ゲームは飽きさせない・やめさせない工夫がされているため、ゲームにコントロールされてしまう。
A	学校の先生と相談し、協力するのも1つの手段。意外と宿題の内容や量が本人と合わないでやる気が失われている場合もある。ゲームと関連付けずに宿題の何が嫌なのか、どんな勉強なら楽しんでできそうかなどを確認しながら学習の進行度を把握して個別化できる宿題アプリなどの導入ができるとうい。
Q	平日、宿題・夕飯・お風呂以外の時間は、すべて動画・ゲームに時間を費やしている状況。本人の中で、勉強がどんどん悪になってしまい、動画・ゲームからの切り替えができずにいる。動画・ゲームからの切り替え方法と勉強が悪にならないために、どのように対応したらよいか。
A	ゲームの問題というよりは、未成年でゲームや動画以外に興味を持たないほどリアルな生活に魅力を感じていないことが一番の懸念。頑張ることや期待に応えることに疲れて諦めてしまっているか？本人の好きなゲームや動画に関する事で新しい場所や新しい出会いを求める方法も(eスポーツ大会、アニメ関係イベント、聖地巡りなど)
Q	中学生の子は、学習のための調べもの・動画視聴・部活のLINE等、さまざまなことにスマホ・タブレットを使用するため、学習しているのか遊んでいるのか分からない。また、学習と遊びの境目が曖昧になり全体的にダラダラとしている。学習は学習、遊びは遊びで、それぞれ集中してやってほしいが、対策はあるか。
A	遊ぶように自然体で知らないことを動画で見たり、IT活用などで情報技術を学ぶことは悪いことではない。それは大人も含めて令和の学習スタイル。最近検索して面白かったことや新しく知ったことを家族に気軽に話す(アウトプット)ことが出来る関係性が大事かと思う。学校が推進している「探求型学習」という点で先生方と学習効果を相互理解していくことも推奨。

動画・コンテンツの内容について	
Q	子どもがタブレットで動画をよく視聴している。具体的になにを見ているのか気になるが、本人のプライバシーは尊重しつつ、野放しにもならないバランスが難しい。保護者としてはどこまで気にすべきか。
A	プライバシーを守ってあげるのは子どもの権利として重要。トラブル回避のために一番大事にしたいのは、ネットでの出来事を親子で安心して話せる関係性。親に怒られると思うと、トラブルを隠し自分でなんとかしようとして、大変なことに巻き込まれてしまう。「最近おすすめの動画とかあるー？」などとコミュニケーションが取れるとよい。
Q	①YouTubeキッズでは満足できない。魅力的な子ども向け・小学生向けのコンテンツがたくさんあり、浸りきっている現状から引きはがすのは難しい。 ②LINEやYouTube等、当たり前になっているアプリにも、実は対象年齢があるとのことだが、今からどうすればいいのか。 ③10歳の子どもが既にYouTubeにはまっている。やめさせた方がよいか。
A	浸ってしまっているものは、そのまま制限しなくてよい。これから与えるときには、気を付ける。ただし、年齢制限が高いものに関しては、リテラシーを理解し、教育しながら使う必要がある。年齢制限がなぜあるのかが重要。知らない人とチャットができる、電話番号を教えたり画像を送れたりする、その危険性を分かっているならば、安全に使える場合もある。特にチャットの使い方は要注意で、知らない人とはやり取りには細心の注意を払うこと。(頭ごなしに禁止にすると隠れてします。どうしたら安全だろうと一緒に考える姿勢で)
Q	YouTube動画(良い動画)を見るのはよいが、ショート動画を感覚的に見続けることはしてほしくない。どのように対応したらよいか。
A	魅力的な動画は多いが、選ぶことはできない。オープンに話せる関係性が何よりも安全。思春期の対応、"Iメッセージ"で、「私はこう思うよ」と伝えることを意識する。また、「動画のどういうところが楽しいの?」と聞いてみるのもよい。
Q	子どもが性的な動画や画像を見るようになった際、どのように対処したらよいか。
A	おおよそ早い子で小6あたりから性的興味が高まり、昔からエッチな本を隠れてみている子は一定数いる。それらを大人が完全に規制することは不可能。ポルノ動画と実際の性行為は違うことなどを教える性教育、友達同士でも性的な画像や動画を撮ることはタブー(場合によっては犯罪)であること、友達同士のストーリーでも流出する可能性があることなどのネットリテラシー教育をもっと早い段階で提供する必要がある。

スマホを持たせるということについて

Q	はじめて子どもに携帯を持たせる際の心構えはあるか。
A	フィルタリング設定をする。スマホを持ちたい理由を聞き、そのアプリだけ入れたり、機能制限をしたりしてから与える。検索もフィルタリングでき、性的コンテンツは含まない等の設定もできるが、必ず抜け穴もある。小6くらいになると性的コンテンツに興味を持ち、完全な制限も難しいため、ネットリテラシー教育と合わせて性教育の機会が必要。
Q	6歳の子どもにスマホのゲームを与えていたが、1回30分のルールを何度も守れなかったため、一旦禁止した。小中学生と違いルール以前に自制が効かない年齢なのではと思い、このような対応をしたが、他によい方法はあるか。
A	10歳以下くらいの段階ではルールに基づいて、一時禁止はあり。ルールの目的をしっかりと話し合い、守れなかったら一時禁止することを事前に伝えておく。ただし、次に使用可能になる時期はあまり長くないようにして、次も使える機会が近いうちにあることを約束する。

視力について

Q	①子どもがタブレットやゲームをすることで視力が低下してしまうことが心配。使用中に姿勢などを何度も注意すると、うるさがれてしまい困っている。 ②乳幼児期から液晶画面を見続けることによる、視力などへの影響が心配。
A	姿勢と明るさがとても重要です。乳幼児・小さいお子さんは特に、スマホやタブレットではなく、なるべく大きな画面で見せてあげるとよい。見ることに對して親が否定的だと、タブレット等の小さい画面で隠れてみたがるようになる。隠れてゲームするのが一番目には良くないので、大画面で見せ、あわせて興味がある内容を知ることが大事。



不登校に関すること	
Q	不登校で週1回フリースクールへ行っているが、それ以外の平日はゲームや動画視聴で1日を過ごしている。自ら終わらせることができないので、Wi-Fiはタイマーを使用し、22時～6時まではオフにしている。現時点ではこの方法で昼夜逆転を防いでいるが、いずれはタイマーを解除してしまうのではないかと思う。実際、有線であればできるようだとして試している時があった。子どもたちとの話し合いで今のやり方を導入したが、今後なにか良い方策はあるか。
A	その気になれば、最終的には、なにかしらの方法で夜も使える方法を見つけてしまうようだ。使うために夜中に家を抜け出すケースもある。お互い納得している間はそのままで良いと思うが、子どもの意見を尊重して話をちゃんと聴く姿勢が大事。不登校の親御さんの話を聴くと、親子が笑顔でコミュニケーションを取れていれば、昼夜逆転して思いっきりやっても、そこから勝手に昼夜逆転も自らコントロールしていく例が多いようだった。親子の笑顔あるコミュニケーションを一番大事にしてあげることが、唯一の方法かもしれない。
Q	増田さんご自身も不登校の経験があるとのことだったが、脱したきっかけはあったか。
A	自己否定で自殺企図していたが、ゲームをすることで何とかやり過ごしていた。ちょっと気持ちが落ち着いてゲームセンターに行き、そこで出会った仲間と家でゲームをするようになり、だんだん元気が出てきた。外でも遊ぶようになって、学校に戻る自信がついてきた。不登校から先に進むためには人との繋がりはとても大事。 現代では学校に行っていないけれど、オンラインゲームの中で人と繋がっていることがある。ゲームの中の関係性までシャットアウトしてしまわないほうがいい。

その他	
Q	ゲームにはまっていて将来が心配…
A	遊び場が少ない現代では、ゲームの中が大事な交流の場になっている。ゲームを通じて自分の興味がある進路が見えてきたりすることも。これからのAI時代に必要な『非認知能力』も高まりやすい。ゲームにハマること時代はプラス面もたくさんある。昭和の「ゲームしたらバカになる」というゲーム脳理論は、現代の研究で完全に否定されている。大人世代のゲームアレルギーが親子間のコミュニケーション断絶の原因にもなっている。東京オリンピックの入場曲がゲーム音楽で世界的に受け入れられていたことを思い出してほしい。「ゲームが好き」を自分の欠点ととらえて自己否定に落ちるか、プラス面だと思って自信をつけていくかは周囲の価値観次第。

4.P連 きょうどう学習委員より

本講座の企画、そして当日の運営をおこなった「きょうどう学習委員」。
企画にかかわってみて、当日参加してみても、感じたことは・・・

小学校所属



保護者1

「今後も欲しい!当事者がつくる学び合いの場」

講義内容は、新しい情報はもちろん忘れがちなことを思い出させてくれるもので、非常に充実していました。小グループになって保護者同士で話せたことも大きかったですし、先輩保護者の質問なども大変参考になりました。時代の変化が激しく手探りで子育てをしている今、集まって学び合える場は、今後も欲しい・必要だと感じました。

各校、きっとPTAやP連の過渡期なのかなと思いますし、自分自身も何だか全体像がよく分からない組織の会員になる抵抗感や不安を持っています(笑)。ただ、学校を越えて保護者同士が話し合っ「今学びたいテーマ」を検討し、地域の公民館の力を借りて、みんなで少しずつ予算(PTA会費)を出し合っ専門家を呼んでお話を聞き、同じ悩みを抱える者同士が気軽に話せる場を作ることは非常に貴重で重要だと思いました。

私たちが子どもの頃になかった新しいものとの向き合い方、依存症、コミュニケーション、性教育など、普段気にはなっていないでも周囲に気軽に聞けない・学ぶ機会もない、そのようなものはたくさんあります。昨年度は金融教育や勇気づけ、今年度はゲーム・スマホ依存がテーマでした。

これを読んでいるみなさんは、どんなことに関心がありますか?当事者の私たちが悩みや知りたいことを持ち寄り、共に学ぶ機会を今後も設けていければ、国分寺がより子育てしやすいまちになるのでは・・・と期待しています。

この事業が、この指とまれ方式やスリム化により、関わる方々に無理のない形で続けていけることを願っています。



保護者2

「目の前の子どもが成人した時にネットやゲームと上手く付き合えることを依存予防の目的にしてほしい」という講師の言葉が心に残りました。その頃までに親が心がけておきたいポイントをわかりやすくお話いただいたので、できそうなことからやってみようと思いました。例えば、課金で適度にお小遣いを失って失敗する経験も必要という点。これまで自分がいかに先回りして防ぐことばかりを考えていたかと反省しました。「ゲームのことで親子関係を険悪にしないこと」「一番は親子のコミュニケーションで笑顔になる時間をつくる」というポジティブな言葉に勇気づけられました。



保護者3

非常にためになる講座で、増田さんには、数年後にもまたぜひお話しをお聞きしたいと思いました。講座を聞いて、最近のゲームをやったことがない私でも、その魅力や素晴らしさが理解でき、趣味の世界感を感じました。また、ゲームもスマホと同じくらいに生活から切り離せないもので、実はストレスよりリラックスなのだと、かつ、なくてはならないものであることもとてもよく理解できました。どんどん進むゲームやネット社会を、せつかくなら、子どもと一緒にいっそ楽しみ使いまくる気持ちで、ハマるツボを発見し、共感し、自分も楽しみながら付き合っていこうと思います。

本多公民館の皆様やP連チームの皆さんの連携のおかげで、無駄なく、かつ楽しく活動できたことに感謝いたします。このつながりを大切にしていきたいと思います。この場を借りてお礼を申し上げます。皆様本当にありがとうございました。



保護者4

ゲーム依存、ネット依存のみならず、子育て全般についてアドバイスが頂けて、大変勉強になり、また心も軽くなった学習会でした。やはり、対面で他の保護者と話し合いができたことが、非常に満足感を高めたと思いました。講師の先生のお住いの関係でウェビナーになってしまったことはやむを得ないですが、「グループで話し合いますので、ぜひ公民館にお集まりください」と現地推しをしても良かったと思うくらい、対面での話し合いは新鮮で有意義でした。



保護者5

「絶対にゲームのことしか考えなくなる!」と思い、ゲームに興味津々の小2の娘ですが与えていませんでした。増田先生のお話しはとても心地よく、わかりやすかったです。ゲームに対してトゲトゲしていた気持ちが一気に丸くなりました。娘とのコミュニケーションを大切にして、ゲームやネットを悪者にせず、楽観視しすぎず、親もネットリテラシーを学びながら心豊かに過ごしていけたらと思います。会場での参加申し込みが少ないということで、増田先生を公民館にお呼びできなかったことを残念に思ったり、チラシを置いてくださった各施設にもっと早くお願いすれば良かったと反省したりしていましたが、受講してみるとウェビナーでもなんら遜色なく、グループワークもたのしく満足感を得られる内容でした。

本多公民館の担当者様やきょうどう学習チームの皆さんの人柄がよく、最後まで気持ちよく活動に参加できました。ありがとうございました。



保護者6

親と子のコミュニケーションの取り方が大事であり、スマホは便利な道具の一つ、子どもも使える道具であるのでその道具を親側だけの偏見でルール化して、子どもへ当てはめてしまうのはよろしくないと教えられ、子どもがYoutubeなど見る内容にもっと興味持って、親と子でコミュニケーションとっていきたいと思いました。



保護者7

今回の講座で、小・中学生のネット利用や、スマホの所持率など具体的な数字、また、「依存症」の定義、および「依存症」は親元を離れた大学デビューが多い、など現状に即した知識を学ぶことができました。講座を受ける前は小学生を持つ親として、ゲーム・スマホとの付き合い方に漠然とした不安を感じていましたが、小・中学生の実際の利用状況や増田さんの実体験を聞き、また、グループディスカッションでの皆さんの意見を聞いた後は、「心配し過ぎていたかな、、、」と気持ちが軽くなっていました。(情報が溢れている近年ですが、このような話し合う機会は本当に大切だと実感しました!) 子どもとの距離感を大切に、心配し過ぎず、子どもに失敗させながら、スマホやゲームと付き合いっこうと思います!



保護者8

ゲームとYouTubeが大好きな子どもを持つ身として、「このままでいいのだろうか?」と抱えていた漠然とした不安が解消されました。「小さいうちに失敗を経験させる」「ルールを守れた時にしっかり褒める」など、実践的な対策方法を教えて頂いたのはとてもありがたかったです。

また、グループワークでは似た悩みや疑問を抱えているご家庭が多いとわかり、「どこも同じなんだな」と安心を得られました。それだけでなく、他のご家庭のお話を聞くことで、自分では気付かなかった視点や考えを知る機会にもなりました。ゲームやスマホに対する方針は家庭それぞれだと思いますが、いずれの場合も信頼し合ったオープンな親子関係の構築が何よりも大切だと実感しました。そのためにどうすればいいのか、状況や年齢に応じた子どもとの適切な向き合い方を、講座を通して学びました。

開催前は会場の集客が芳しくないという懸念もありましたが、実際に講座を受けてみて、充実したグループワークや質疑応答の時間が取れたのは少人数だからこそかなとも感じました。講師の増田先生をはじめ、本多公民館のスタッフ様、P連委員の皆様、開催にご尽力くださり、ありがとうございました。

中学校所属



保護者9

自身の子育てでもネット・ゲームの問題について悩んでいたので増田先生のお話はとても興味深く学びも多くありました。ゲーム・スマホとうまくつき合うためには、まず自律心や自己肯定感を育てるルール作りが大切!ということ。ポイントは守れなさそうなルールを作らないこと。そして守れなかったときは、なぜ守れなかったのかを聞き、子どもに寄り添い、子どもの心を知ることの重要性などを学ぶことができました。また、グループワークを行い子育てのさまざまな情報交換ができたことはとても有意義な時間となりました。

今回の学びを活かし、発達段階に適したルールをそのつど親子で話し合っで見直しをしようと思います。このような貴重な学びの場を提供してくださった皆様に感謝いたします。ありがとうございました。



保護者10

1つテーマを決め、講習会を開催するまでに携われたことは、とてもいい経験ができたと思いました。テーマが今現在、子育てをしている中で悩んでいたスマホ・ゲームに関することだったので、今のやり方で良いのか、これからどうしていったら良いのかとても参考になりました。

「自律心や自己肯定感を育てるルール作り」ではできていなかったと反省することや、ゲームをしている子どもの心理を学ぶことができました。家に帰って、当日配布された資料を子どもが読んでいましたが、課金のことについて自分の意見を言っているのを聞いて、私が思っていたよりわかっていたんだと安心しました。子どもが大きくなったりコロナ禍ということもあり、親同士なかなか意見交換する機会も減っていたのでグループワークはとても新鮮でした。



保護者11

講師の方は想像していた以上に適任者で、充実したものになったと感じました。ゲーム依存とは少し外れた質問も心理の方の経験値か、絶妙に回答してもらえて、バランスが良かったです。我が家も6歳差の息子たち相手に今までいろんなルールを作っては上手くいかずと紆余曲折ありましたが、今は夜10時にWi-Fiオフにするというルールだけが残って、でも、そのくらいでいいのかと思えました。

有意義な会に参加できて良かったです。ありがとうございました。

5.参加者アンケート集計結果

アンケート回答数:36枚 (回収率78.3%)

《意見・感想・自由記述…原文ママ》

1.年代を教えてください

～10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代～
0人	0人	5人	22人	8人	0人	1人	0人	0人

2.市内5つの公民館をどの程度利用していますか

初めて	過去数回	年に数回	月1回程度	月2回程度	ほぼ毎週	無回答
5	7	14	1	7	2	0

3.この講座を何で知りましたか(複数回答可)

市報	16人
ホームページ・Twitter	1人
チラシ・ポスター	7人(場所: 本多公民館 1件 / 学校の手紙 6件)
知人からの紹介	4人
その他	13人(P関連メンバー)

※複数回答: 3件 / 無回答: 2件

4.この講座を通して、依存症に関する正しい知識や、スマートフォン・ゲーム等の安全な使い方を学ぶことができましたか。

満足	やや満足	やや不満	不満	無回答	アンケート回答者の平均値 (5点満点換算)
28	8	0	0	0	4.7

- ・ネット利用・課金の大学デビューのお話は納得しました。子どもに危険があるからと何でも禁止、厳しい制限かけるのは「子どものため」と大人の価値観で判断しているだけで、子どものためになってないのですね。可愛い子には旅をさせよと昔から言われていますが、ネット時代にも通じますね。
- ・ゲームなどをやたら禁止しては逆効果だということが分かり参考になった。
- ・視力低下に対する対策、他に楽しめるものに出会うことの大切さ。
- ・講座開設ありがとうございました。今後もこのような機会があるととても有意義と思いますので、ぜひまたお願いします。
- ・スマホ、ゲームに対する悪のイメージが減りました。いかに上手に付き合うか、子どもが習得する知識のスピードについていけませんが、それを放置せず、教えてもらう位の姿勢で一緒に付き合い方を探って行こうと思います。

- ・課金について、させないのではなく、おこづかいが少額のうちに練習した方がよいこと。
- ・ゲーム依存について、具体的に知ることができました。
- ・子どもへの対応方法など具体的な内容でとても良かった。
- ・子どもとの良い距離感の重要性を学んだ。
- ・スマホはという一つのツールであって、親と子のコミュニケーション、関係性をどう構築しているのかが大事であって、未知の物への対応・対処を子どもと一緒に寄り添っていくことが大事と思いました。
- ・まず、依存症に対しての思い込みや偏見があったことを認識できた。
逃避行動としてのゲームやスマホなどの依存は、強行な禁止などが危険行動を促す可能性があることを学んだ。何よりも、子どもの成長を長いスパンで考え、客観的な視野を持ち続けることが大切なのだと思うことができた。
- ・大人の偏見を押し付けて過剰な支配から子どもが生きづらくなることもある ということに改めて気付かされた。
- ・自身がゲームやSNSに対してネガティブな感情が強いということを改めて知ることができました。子どもをルールに縛り付けてはいけない、子どもとはコミュニケーションを大事にし日々の会話や関係性からSNSとの関わりを知り見守っていくことが重要ということを知りました。不安を感じることも出てくると思いますが先生から教えていただきことを心に置き子どもと向き合っていきたいと思います。
- ・依存性は病気なので、子どもの状態が熱中レベルなのか依存性なのか、見極めが必要ということ。
ゲームそのものが必ずしもダメなのではなく、一連の付き合い方を覚えさせるのが一番大事だということ。ルールをつくったら、親の都合で変えたりしてはいけないということ。
- ・専門家の話を聞いて納得することができた。他の親子さんの話を聞いてよかった。未就学児がいるのでZOOM参加がありがたかった。
- ・事例がわかりやすかったです。ありがとうございました。
- ・目から鱗のお話しばかりでした。約束が守れない罰としてゲームや動画の端末を取り上げていたところで、朝から子どもとバトルをしておりましたが、先生のお話して良くないと分かり、きちんと話し合うことにいたしました。
- ・途中からは、子どもと一緒に見ました。先生の、全部を禁止するのは良くないとお考えに大変共感しておりました。上手に付き合うためのルール作りが重要だと感じました。
- ・何でもゲーム等のせいにしない。まず大人が学ぶ、子に寄りそうということ。
- ・プリペイドカードを自分のお小遣いで買う経験をさせることや、ルール作りについて注意すべき点、子どもとの関係性を良好に保つためにどう接したり声かけしたりするのが大切なのかを学べた。
- ・ルール作りのポイント
- ・依存症にならないために、小さい内からルールを決めて、課金など少してですがやらしてみたいと思いました。
- ・依存と依存症のちがい

- ・身近になっていたアプリに年齢制限があることや、思春期を迎えた子どもとの関わりで大事な部分（オープンな関係性の構築）を学びました。
- ・子どもへの使わせ方のみならず、関わり方全般について広いアドバイスが聞けてよかった。
- ・ルール作りの仕方
- ・依存症に対する知見、つき合い方の親としての心がまえ。子どもと一緒にとり組んでいく大事さ。
- ・自分の知らないこともあり、多く学びました。ありがとうございます。
- ・親子のコミュニケーションが取れているということ。そのためにゲーム、スマホの現状について正しく理解するということの大切さを実感しました。
- ・依存症は誰にでもおこりうる病気であり、「ゲームばかりしている息子を叱ったり、イライラしている」今の自分が考えていた依存症とは明らかに認識が違いました。軽々しく子どもに依存症という言葉を使うべきではないと思いました。
- ・依存と依存症の違いには「はっ」とさせられました。ある程度のアきらめも重要！

5. 開催の日程や時間、回数はいかがでしたか

満足	やや満足	やや不満	不満	無回答	アンケート回答者の 平均値 (5点満点換算)
28	8	0	0	0	4.7

- ・増田先生もオンライン上での講演というのは開演してから知りました。今の時代ならではの講演会ですね。とてもためになりました。ありがとうございます。
- ・オンライン参加ができてありがたいです。
- ・視聴時間が合わない場合もあるので、事後でも視聴できたらよい。後で家族にも見てもらうことができる。
- ・かけ足で情報が入ってきたので、追いつけないところもありました。質問時間ももう少し長いとよかったです。
- ・何回か内容を少し変えて開催されるといいなと思います。
- ・またぜひお願いします。
- ・2時間で少しもの足りなく感じる程有意義だった。

6. 申込みの受付、当日の進行など、公民館職員の対応はいかがでしたか

満足	やや満足	やや不満	不満	無回答	アンケート回答者の 平均値 (5点満点換算)
33	2	0	0	1	4.9

- ・オンラインで参加させていただきましたが、違和感も直接会場にいないもどかしさも全く感じることはありませんでした。大満足です。ありがとうございます。
- ・丁寧な進行もさることながら、講演中のPDF資料が当日中に頂け、助かります。

- ・ZOOM参加にも気遣いいただきありがとうございました。
- ・おおむね時間通りで良かった。

7. 講座で学んだことを今後どのように活かしていきたいですか

- ・早速、今日から実行したいです。
- ・日々の家族とのかかわりの中で思い出していきたいです。
- ・今後来る子の思春期に向けて、そして子の独り立ちに向けて、今から準備対応していきたいと思いました。
- ・子どもたちが楽しく生活できるような、スマホ、ゲームを否定しない、言葉かけがしたい。
- ・ルール作りや、守れないルールに気をつけて話し合おうと思います。
- ・小学生と中学生の子どもがおりますので、子どもとの関わりにさっそく活かしていきます。
- ・インターネットがより生活に必要不可欠になり、このような転換期の過ごし方を家族で一緒に考えていきたい。
- ・子どもとの接し方を考え直して、実際のアクションは子どもがしているゲームの内容、動画についてもっと監視でなく、同党的に何をどうやっているのか等、会話していくことと思いました。
- ・ゲームやスマホについて、親子で一緒に学んでいくことが大切だと思った。
ルール作りは一方的にではなく、お互いに納得のいく無理のないものにしていくことが一番のポイントだと理解したので、実践していきたい。大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ・今回の講座に参加し、スマホに対して私が悪いイメージを持ち過ぎているなどと思いました。思春期の息子のスマホの使い方よく衝突しますが、コミュニケーションは良好です。iメッセージを使って、今後も話し合いを重ねながら、スマホとうまく付き合っていけるように関わっていきたくと思いました。
- ・私自身がゲームにあまり興味がないので、ギターの例えて、『ゲーム＝良くないもの』という先入観があることも改めて気付くことができました。さっそく子どもと話し合い、ルールをつくってみたので今後は自分もそのルールをきちんと守り、かつ、子どもの熱中に興味を示していこうと思っています。
- ・毎日テレビやYouTubeで悩んでいたのが、ルールを親子で一緒に考えていきたい。
- ・子どもと相談しながらゲームのルールを決めていきたい。
- ・子どもとしっかりと話し合っ、向き合っていきたいと思います。
- ・スマホが、これからなので持たせる時の参考にいたします。
- ・忘れないように。すぐに行動にうつしていきたい。
- ・実践できそうなことからやってみる。
- ・親子間で言い合いにならない様に。
- ・子どもと明確なルール作りをしたいと思います。推奨年齢も確認したいと思います。
- ・「ルールを守れた時に注目」を実践。ゲーム以外の楽しさの機会を提供する。
- ・できることから少しずつ実施していきたいと思いました。
- ・子育てに迷った時のひとつの指標にしたいと思います。

- ・子どもへの声かけをポジティブにしていきたい。
- ・講座の内容を主人と話し合い、ルール作りなどをやっていこうと思った。
- ・子どもとのかかわり方、子どもの尊重
- ・実践していきます。
- ・多くの場で話題になることです。機会があった時に一緒に考えられると思います。
- ・現在、思春期の子どもとのコミュニケーションが難しい時期ではありますが、少し長い目で見守り、「笑顔で会話ができる関係」を大切に、ゲームネットとうまくつき合える大人になってくれるよう。関係を築きたいと思いました。
- ・上の子と下の子の対応について、うまく切り分けながらできたらいいなと思います。できるだけメッセージで伝えていきたいなと思います。
- ・基本的なことですが、日常の親子のコミュニケーションが大切だと思いました。スマホを持たせる際に参考にします。
- ・ルールを一方的に押しつけるのではなく、子どもと一緒に考えながら決めていきたいと思えます。

8. 講座で感じたこと・疑問に思ったこと、また公民館で今後実施してほしい講座など ご自由にご記入ください

- ・すくなくとも今日のような講座はためになりました。
- ・思春期の子に関するコミュニケーションや教育関係の講座があれば参加したいです。
- ・先ほど、回答してしまいましたが、今後もこのような機会があるととても有意義ですので、ぜひ継続していただけたらと思います。
- ・とても参考になるお話しですぐに改善したいことがたくさんありました。
Webで同じ講座を視聴できる形は参加しやすく、とても助かりました。アーカイブ配信などで復習したいくらいです。最後の方もおっしゃっていましたが、時がたつと忘れてしまうので同じような講座でも繰り返し開催されると良いなと思います。
- ・認知症まではいかないけれども、高齢になりいろいろとできないことが増えてきた親がいます。今すぐに相談に行くまでではないのですが、そう遠くない将来相談に行くような気がします。自治体とのつながり方やサポートの受け方など教えていただけるような講座があったら助かります。
- ・子どもとお金との付き合い方のような内容の講座
- ・分からないこと、学ぶべきことは、こういう機会を通じて学びたいと思い、高齢化で出てくる問題の対応関連、小学校高学年向けの性教育など。
- ・不登校児童の対応について講座を開いて欲しい。
当事者の保護者対象だけでなく、支援者向きのもがあるとありがたい。
- ・子ども向けのネットリテラシー講座や教室
- ・思っていたより有益な講座だった。
- ・今回の講座のように子育てのヒントになるようなものがあるとありがたいです。

- ・この時代、教育は正解なく試行錯誤と先生が言ってくださり肩の荷がおりた気がします。公民館を介しているからこそ、学校も学年も親の年齢性別もバラバラ、このぐらいの距離感で定期的に悩みを相談したり、講師をよんだりして学びあえる場があるとありがたいなと感じました。
とても悩んでいたテーマだったので気付きも多かったです。
ありがとうございました。
- ・気になっていたことを伺えたり、気付かされたことが多くとても勉強になりました。今日お会いした方からもさまざまな講座を開催していることも教えていただいたので今後チェックしていきたいと思います。
- ・母娘の関係。発達障害の子どもに対しての子育て。レジエンス、コーピング等の自己カウンセリングの方について。心理学、哲学、お金の基礎知識、音楽鑑賞
- ・私個人としては、ゲームの魅力も理解しつつ自然やリアルな世界を感じる、生きる、楽しむお子さんが増えて行って欲しいです。ゲームの内容によっては言葉づかいや無意識の形成といった意味でとてもリスクありの場合があります。ゲームで電磁波を浴びつづけ、近くばかりを見て視力を落とし、日本・世界・地球視野で考えたり実感できる機会が減っていくことはよろしくありません。ゲームの中では敵を倒すことをくり返し、人をやっつけたり攻撃したりすることに違和感がない子が増えるでしょうが、ゲームとうまく付き合うことも大切なのですが、ゲーム以外にもとても大切なことがある、リアル世界でも楽しいことがある、そうしたことを学校でも家庭でも、もっと子どもたちに伝えていくべきです。ゲームという仮想空間ではなく、このリアルな世界をもっとよくしていくための子育てサポートが必要不可欠です。ゲームのコンテンツも今後もっと吟味していく必要があります。先生のお話を聞いてゲームへの偏見が緩和しました。ありがとうございました。ゲームを楽しむことを認めつつ、ゲーム以外の楽しさも伝えていきます。
- ・地域の保護者が集い、話し合える場が、このように持てると良い。
- ・同じ内容のものを年1回くり返してもらえると良い。
- ・多くの方が同じような悩みを持っていることがわかり、共感できることも多かったので、話し合える場に参加することはとても大事だなと感じます。zoom参加の選択もありましたが、会場に来てみるのもいい経験でした。ありがとうございました。また同じような講座を定期的にお願います。
- ・親子のコミュニケーションが大事とわかっているけど、そこをテーマにした講座だと参加しにくいので、このような具体的なものだとなわりやすいなと思いました。ネットリテラシーや性教育についての講座もぜひ実施してほしいなと思いました。
- ・思春期の子どもとの接し方の講座があるとありがたいです。

6.<資料> 開催までの流れ

月日	内容(打ち合わせ等)	参加者
2023年 第1回 6月24日(土)	今後のスケジュールやP連の例年の活動内容、講座のねらいを確認 学習テーマの検討(複数案の中から、「性教育」と「ゲーム依存、ゲーム障害」の2択に絞り、最終的に「ゲーム依存、ゲーム障害」に決定) 講師候補案、および、チーム内の意見交換の進め方をweb会議(LINE)上で進めることに決定。	P連きょうどう学習委員 本多公民館職員
6月末～7月中旬	LINEにてチーム内意見交換、講師候補(案)選定	P連きょうどう学習委員
	Eメールにて、本多公民館とP連の情報共有、講師候補および講師への打診状況を確認	P連きょうどう学習委員 本多公民館職員
第2回 7月22日(土)	講師候補の決定・講座日程の絞り込み(2024年1月13日(土)14時～16時で仮予約) 講座内容への要望出し 講座当日の進め方を協議(講義かグループワークを行うかなど) 定員とオンラインを行うか検討(対面：60人、オンライン：20で講師と相談へ)	P連きょうどう学習委員 本多公民館職員
7月末～9月	LINEにて講師への要望事項収集	P連きょうどう学習委員
	Eメールにて、本多公民館とP連の情報共有、講師への要望事項の共有	P連きょうどう学習委員 本多公民館職員
第3回 9月10日(土) web会議にて	講師打ち合わせ 講座日程決定：2024年1月13日(土)14時～16時 講座当日の進め方を協議(講義+グループワークを行う方向で検討) 定員とオンライン開催案で進める(対面：60人、オンライン：20で調整) 講座の内容タイムスケジュール確認 その他要望と講座当日のイメージについて相談	P連きょうどう学習委員 本多公民館職員

月日	内容(打ち合わせ等)	参加者
第3回 (続き)	講座の目的再確認 講師退席後、講座後の作業内容を確認	
9月	チラシポスターのタイトルと紹介文 作成	P連きょうどう学習委員
9月末	チラシポスターのタイトルと紹介文作成、 公民館へ共有確認	P連きょうどう学習委員
10月8日	P連理事会承認 チラシポスターの決定 P連ニュース配布など広報活動開始	P連きょうどう学習委員 本多公民館職員
11月	LINEにてP連内の役割分担を協議	P連きょうどう学習委員
第4回 12月16日(土) web会議併用	役割分担、各担当決定 講座当日の流れ確認 記録冊子について作成イメージ共有、 役割分担決定	P連きょうどう学習委員 本多公民館職員
2024年 1月13日(土)	教育講座開催「ゲーム・スマホと う まくつき合うために知っておきたい 基礎知識 ～児童期から思春期まで の関わり方～」	P連きょうどう学習委員 本多公民館職員
1月13日(土)	今後の作業内容、担当を再確認	P連きょうどう学習委員 本多公民館職員
1月末	記録集作成 P連担当分の記録集原稿を公民館へ 送付	P連きょうどう学習委員 本多公民館職員
3月	記録集とりまとめ	本多公民館職員
3月末	P連理事会へ記録集提出(PDF DATA にて提出、P連としては、印刷物は作 成しない)	P連きょうどう学習委員

7.<資料> 教育講座のあゆみ

第2期国分寺市公民館運営審議会答申「国分寺のまちを学び共に創りだす公民館活動の今後について」にて、『PTA・PTA連合会と公民館による協働講座の開催』が提言されたことを受け、共催での教育講座がはじまった。

年度	テーマ
令和元(2019)年度	自己肯定感を育む
令和2(2020)年度	子どもの力を伸ばす ～大人のかかわりを考える ※新型コロナウイルス感染症対策のため中止
令和3(2021)年度	子どもの力を伸ばす ～大人のかかわりを考える
令和4(2022)年度	①ほめない 叱らない 勇気づけの子育て ～新しい時代を生きる子どもとともに～ ②子育て世代のマネープラン
令和5(2023)年度	ゲーム・スマホとうまくつき合うために知っておきたい基礎知識 ～児童期から思春期までの関わり方～

教育講座

ゲーム・スマホとうまくつき合うために知っておきたい基礎知識
～児童期から思春期までの関わり方～

発行日 令和6(2024)年 3月

発行者 国分寺市小・中学校PTA連合会

国分寺市立本多公民館

〒185-0011 東京都国分寺市本多1-7-1