

ネット・ゲーム依存にならないために

情報機器の発達に伴い、生活がたいへん便利になりました。その一方で、ネット・ゲーム依存という障害が発生しています。厚生労働省は、特定の何かに心を奪われ、やめたくてもやめられない状態のことを依存症と定義しています。依存症になると、学力低下、不安の増加、没頭（インターネットやゲーム）というように負のスパイラルに陥ります。

そこで、学校では、学級活動の時間を使って、情報モラルを教えています。

ご家庭では、スマートフォン（携帯電話）などの使い方などをテーマに話してもらえると幸いです。一つの例として、「家では、スマートフォン（携帯電話）は固定の場所に置く。」という約束事を決める。スマートフォン（携帯電話）などを無理やり取り上げるとする方法だと、かえって不安が増加します。手の届くところにスマートフォン（携帯電話）などの情報機器があると、つい触りたくなります。目の前になければ、気にならないのではないのでしょうか。

一方、本（物語）は、身近なところに置いていただきたいものです。想像力を豊かにするために、本（物語）は、たいへん有効的です。手に届く範囲に本があると、つい手を伸ばしたくなります。まずは、本（物語）に興味をもってほしいところです。

