

# 家庭教育通信

小学校中学年期のこどもたち4

令和3年11月11日発行

## 相変わらずゲームばかりして困っています

こどもたちにとってゲームは身近で刺激的で、とても楽しいもの。ついつい夢中になってしまうこどもも多いでしょう。ゲーム制作者も本気で面白いゲームを作っています。面白くないわけがありません。

でも、毎日ゲームに熱中しているこどもを見ていると、親としては心配になってしまいますよね。

### やりすぎかなと思ったら

「自分で自分をコントロールするのがどのくらい難しくなっているか」が見極めのポイントになります。小学生の場合は、我慢する脳の力がまだ弱くコントロールが難しいので、食事や睡眠のリズムが崩れたり、ゲーム以外を楽しむことがなくなったりしたときは注意しましょう。

### ルールづくりのポイント

○事前に親子で一緒に決める

親が一方向的に決めるのではなく、こどもも理解し納得して決めるようにしましょう。

○使用場所を決める

こども部屋での使用は避け、リビングや家族の目の届くところで使用しましょう。

○使用時間を決める

例えば、1日2時間、夜9時までなど具体的に決めましょう。食事の時や外出時など、使用してはいけない時間帯も決めましょう。

○書面に残す

守れなかった時にはどうするかまで決めて、冷蔵庫など目につくところに貼っておくのもよいでしょう。

### 家族のできること

○ゲームのことではない会話・活動を大切にする

自然の中や体を使って遊ぶこと、他の勝負事や音楽など、ゲーム以外の世界へ導くことも必要な時があるかもしれません。

○こどもの世界に近づいてみる

ゲームを禁止したり叱ったりするのではなく、逆に本人がハマっているゲームを教えてもらうこともあります。自分の大切なものを否定されず、興味を示してもらえるのは、嬉しいことですよね。余裕があれば、一緒にゲームを楽しんでみることもお勧めです。

○できていることに目を向ける

起床・ごはん・宿題など、ゲームにはまりながらもできていること、できたことはぜひほめてあげましょう。

地域教育課社会教育担当  
Tel (3647) 9676