

子どものゲームやスマホの使いすぎに 悩む保護者へのアドバイス

■ 生活の中の3つの工夫

1. 役割の提供

スマホやゲームに依存する子どもには、現実世界で充実感や自己肯定感を得られていない場合が非常に多いそうです。

家庭内で役割を担当してもらい「助かったよ」「ありがとう」などの声かけを行ってみましょう。



2. I & Youメッセージ

子どもを心配して口にした言葉が「また説教か」と誤解されることがしばしば起こります。「私はこう思っている、こうしてほしい(Iメッセージ)」「あなたはこう思っている? どうしたい?(Youメッセージ)」

を活用して、指示や命令、決めつけにならないことを心がけましょう。

3. 「取り上げ」は見極めが必要

取り上げは一時的な解決にしかならないケースも多く、一般的には推奨されません。逆上したり暴力をふるい始めたりするケースもあります。身についた生活習慣はすぐに変えられないこともあるため、少しずつ上向いていく事を目指しながら辛抱強く取り組みましょう。

■ 「スマホ、ゲームに没頭する理由」を理解しましょう

スマホやゲームに没頭する理由として「楽しいから」以外の理由が潜んでいる場合があります。例えば以下のような理由です。

1. ゲームをしないことが不安

ゲームをしないことで起こる結果(今日のゲームの特典が手に入らない、友達の話題に乗り遅れる等)が受け入れられない。

2. 現実からの逃避

ゲームをすることで現実世界のストレスから逃れたい。考えたくない。



利用制限などのルールを決めても根本の問題が解決しなければ効果がありません。子どもと対話しながら、生活に支障が出るほどにゲームを続けてしまう理由を探してみましょう。