

「ゲームやネットとの付き合い方」

育ちの森 子ども支援室「ぬっく」

今、「新しい生活様式の時代」と言われ、子どもたちはゲームやインターネットを当たり前のように使っています。これからは、ゲームやインターネットを使う機会がますます増えると予想されます。

そのような中で、ゲームやインターネットを使わせるときには、「子どもにいつから使わせていいの?」「ゲームを使うときって約束は必要なの?」「ゲームをやりだすとなかなかやめてくれなくて!!」など、「どうしたらいいの???’’がいっぱいです。

そこで「ぬっく」ではゲームやインターネットとどう付き合うかについて考えました。

子どもが「欲しい」と言い出したときがチャンス

ゲームやネットは、あまりにも魅力的で使い方はいろいろ。だからこそ使わせる前が大切です。問題が生じてから約束を追加するのは、非常に困難なことが多く、使いすぎるからと取り上げると失敗することが多いようです。

つまり、使い始める前（購入する前）に約束を決めておく必要があります。

また、ゲームやネットの他にも、楽しいこと、やりがいのあることがこの世の中にたくさんあるということを経験することが大切です。

約束は大人が守らせるものです

約束はどう決める？

そもそも、ゲームやネットは夢中になるように作られているので、ルールを決めても、子どもたちは自分の力で約束を守るのは至難の業です。そこで、大人は子どもが約束を守れるようにサポートしましょう。つまり、「どんな約束なら守らせることができるのか」を考え、子どもと相談しながら、大人がルールを決めましょう。

具体的には、ネットやゲームの利用状況や利用時間を確認したり制限したりする機能（ペアレンタル・コントロール）を利用することもおすすめです。

そして、何よりも大切なことは、約束したのにそれが守られていない状況を放置しないことです。

裏面で、約束の中の苦戦しやすい「おしまい」について紹介します。



ゲームやネットを「おしまい」にするには

ほとんどの子どもは約束を守れず、「まだやりたい」と気持ちが乱れて泣きわめいたりするのは当たり前なのだそうです。楽しんでやっているゲームやネットを終了することは、とても難しいことだと大人は理解して、「おしまい」にする練習をしっかりと手伝ってあげましょう。子どもが少しでも気分よく、楽に終われるようにする工夫や演出をしてみるといいようです。

たとえば

- ・「おしまい」にした後は「おやつ」
- ・時間通りに終われたら次回から使える「ゲーム10分間の回数券」を用意して与える

☆次にいつ使えるのかを伝え、見通しをつけてあげるとよいでしょう。



避けたい言葉

- ・「ゲームをやめて宿題をやりなさい」と言う
- ・「今日はゲームをしてもいいよ」と親が許可した時だけやっていいという設定にする

☆「おしまい」の不快さや苦痛を増幅させないように気をつけましょう。



子どもが「おしまい」を上手にできるようになってきて、子どもの年齢が上がってきたら、1日の合計時間だけは決めて配分は任せたり、使い終わる時間だけを決めて後は任せたりするなど、少しずつ子どもの自律心に任せる約束に変えていくとよいでしょう。