

家庭教育学級(三松サークル) 報告書

第1回学校保健委員会「スマホ 家庭内ルールのススメ」

日時：令和4年11月22日（火）11：05～11：50

場所：三松小学校 体育館

講師：宮崎県消費生活センター 都城支所

宮原友美先生

演題：ストップ！ネット・ゲーム依存

コロナ禍による自粛で、インターネットの利用が増え、トラブルによる相談も増加しているとの事で、SNSによるトラブルや、オンラインゲームに関する相談の色々な事例を話して頂きました。また、ネット・ゲーム依存による睡眠不足や集中力低下、体力低下等、体にも様々な悪影響を及ぼしてしまう事や、子供と一緒にネット利用のルールを決めるコツなどを教わりました。



宮原 友美 先生

活動写真や受講者の感想等



○今やインターネットが欠かせない時代になり、我が家でも家族全員が気軽に利用しています。

普段から、子供のゲームやYouTubeの時間の長さ、SNSの危険性、課金等気になっている事は色々ありましたが、ネット依存による集中力の低下等、放っておくと大変な事になってしまう事を今回の講話で改めて感じました。

早速子供達と一緒にルールを決めて、子供だけでなく私達大人も一緒に、インターネットを上手に利用出来ればと思いました。

○日々忙しく過ごしている中で、インターネットは気楽に気分転換出来て、気軽に買い物が出来て、とっても便利ではあるけれども、トラブルもあるということを改めて認識しました。

また、子どもたちからネット依存、課金などから守るためにも、まずは親として正しい知識を身につけ、子どもたちとの会話を大事にしないといけないなあと感じ、今回の講座はとてもよい機会で、参加して良かったです。

○今回の講話を聞き、家のネット、SNSの危険性を思い知らされた講話でした。

日常生活や学業への影響が出ること。集中力の低下、イライラ、落ち込み、視力の低下など色々な事が起こるということ。

先生の話を聞き、早速我が家でも子供と一緒にルールを決めて、寝る前の利用は控える、勝手にダウンロードしない。気軽に写真をネットにアップしない。時間を決めてネットを見る。などのルールを決めました。

○ネットショッピングに関しては、ほとんどした事がないとは言え、質問回答間違つばかりで、自分の知識の無さに落ち込みました。親になっても勉強は大事ですね。

子供にもプリントにある質問をしてみたところ、ネット依存ではないという結果が出ました。一安心です。ですが、約束事が破られてばかりなので、これを機会にもう一度見直そうと思い話をしました。

兄弟間でゲームについての喧嘩が増えてきているので、今何回か話し合いをしているのですが、結論に達していない状態です。結論が出るまで何度も話をしようと思っています。

SNS等は、親が苦手でやってないので、子供達もまだしてはいませんが、親より扱いに長けてるので始めたときは注意したいところです。

今回の講習はとても有り難かったです。今後も時々は家族で話し合って取り組んでいきたい課題です。

○ゲームやスマホが身近にあるのが当たり前の世の中で、子供が上手く付き合うためにはどうすれば良いか、とても考えさせられた講演でした。

ゲームやネットの使用について、小言を言う事も増え、つい最近子供のゲームを取り上げたばかりだったので、その行為が逆効果だという事を知り反省でした。

子供も親も納得した上で守れるルール作り、定期的なルールの見直しが大事だなと思いました。

