

**笑顔発信!****おおまき小**

2学期のスタート 生活リズムを「学校モード」に

本日27日から2学期がスタートしました。夏休み中、お子さんはどう過ごしていたでしょうか。友だちとお祭りを楽しんだり、家族と出掛けたりなどして楽しく過ごしていたことと思います。しかし、中にはゲームをしたり動画配信を見たりとメディア利用時間が増え、生活リズムが乱れてしまったという子もいるのではないのでしょうか。生活リズムの乱れを戻すには一般的には3週間程度掛かると言われています。早く「学校モード」に生活リズムを整えてほしいと思います。

NPO法人日本次世代育成支援協会・代表理事を務めると共に、子どもたちの健全な成長のために心理カウンセラーとしても活動している鷲津秀樹氏が、ある記事の中で「未成年のSNS依存問題」について以下のように話しています。

【子どものSNS依存に対する対応のポイント】

SNS依存になると、まず、寝つきが悪くなる、精神的に不安定になる、脳の中にある考えたり判断したりする部分の機能が低下してしまうなどの影響が表れます。深刻化すると、暴言を吐く、暴力をふるうなどの症状が見られる子も出てきます。青少年期の貴重な時間が奪われることも大きな問題です。SNSにのめり込むほどに、他のことにかけて時間が減り、未来の可能性が目減りしていくことになります。

もしも、子どもがSNS依存に陥っている場合、保護者は「スマホを〇時間以上見てはいけない」のような、特定の行動を禁止するアプローチは控えるのがポイントです。依存状態にある子どもに禁止事項を押し付けても、従うことはまれです。保護者は子どもが約束を破るたびに腹を立て、関係はどんどん悪化していきます。中には、暴れたり暴言を吐いたりすることで主張を通し、「騒げば言うことを聞いてもらえる」と誤学習をしてしまう子どももいます。

【「減らす」を目標にするのではなく「減らすための行動」に焦点を】

そのような事態を防ぐために、SNSの全面的な禁止はあえて避け、代替案を提示し、スモールステップで使用時間を減らしていくことが大切です。

例えば、SNS依存で1日11時間スマホを見ている子どもがいた場合、その子に「毎日寝る前の30分間だけ、スマホを触る代わりに好きなマンガを読んでみて」とお願いします。すると「スマホを取り上げられるかも……」と警戒していた子どもは「そのくらいならできそう」と拍子抜けします。実際に、買ってきた大量のマンガを寝室に置いておくと、多くの子は自然とマンガを手に取り、寝る前のスマホをやめられるようになってきます。

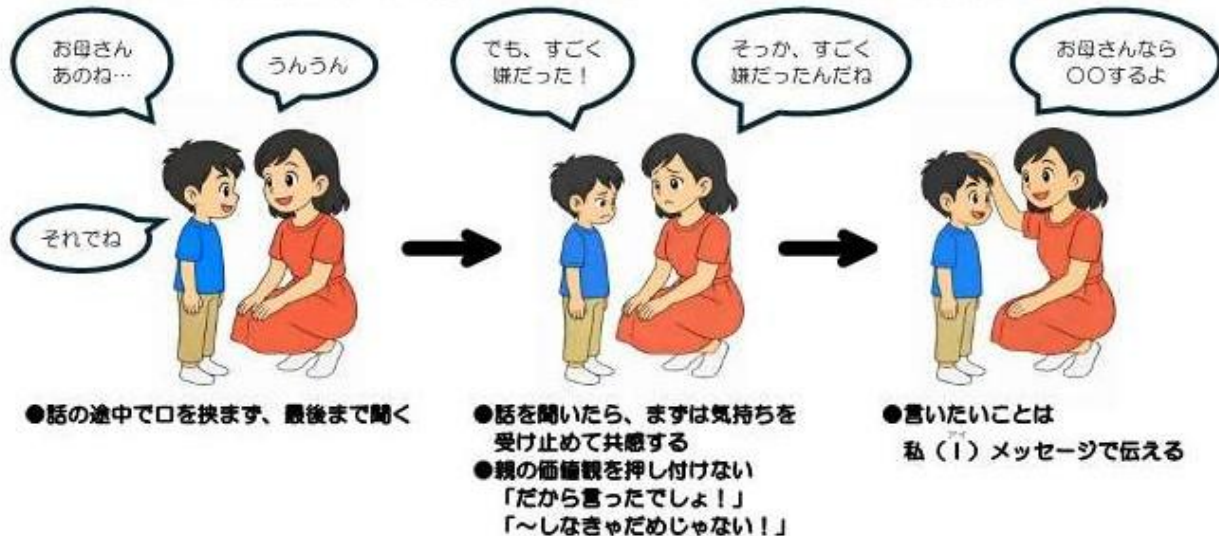
成功した日は、カレンダーに○をつけます。それが1週間続いたら、家族で好きなものを食べに行くなどのお祝いをしてあげます。SNS依存の子どもは、普段から怒られっぱなしで自己肯定感が下がっているため、お祝いされるとうれしくなって「もう少し続けてみよう」と思えるんです。

これを1週間続けると、だいたい1日2時間ほど使用時間が減ることが多いです。ここで気をつけたいのが「もっと減らそう」と焦らないこと。順調に、一直線に良くなることはありません。無理させると、子どもの心が壊れてしまいます。3ヶ月ほど経った頃には、スマホの使用時間が1日4、5時間まで減っていることでしょう。

この取組のいいところは、保護者が子どもへの関わり方を学べ、子どもが自己肯定感を高められるところです。多くの保護者は、使用時間が減っても「マイナス100からマイナス50になったところで…」という評価しがちです。しかし、ゼロからのスタートだと思えば、少し変わっただけでプラス50です。親子でそう思えば、達成感や自己肯定感が高まっていくはずですよ。

子どもの話を聞くことで、人の話を聞く子に ～家庭教育支援ガイドブックより～

こどもが話しかけてきたときは、一度手を止めて聞きましょう



でも、どうしても手が離せないときは…



家庭での会話がいろいろな場面に生きてきます



聞いてもらっていると、しっかり聞くことができます

学校HP 再開します

こちらのQRコードから→



夏休みで中断していましたが、日常の授業の様子をはじめ、「元気いっぱい やる気いっぱい」な子どもたちの姿や学校の取組等については学校HP「学校日記」をご覧ください。