

～ゲームとのつきあいについて～

大津市こども発達相談センター

◇こんなお悩みありませんか

- ・やるべきことをしないでゲームばかりする。
- ・ゲームの時間が守れない。
- ・親が話すことと言えば、ゲームの注意ばかりになっている。



◇子どもの気持ち

没収はしてほしくない。
約束を守ろうとは思ってるんだ。



学校でがんばって
きたからゲームで
リラックスしたいんだ。

友達関係には
ゲームは大切。

◇皆さんの工夫例をみてみましょう

親子でコミュニケー
ションを楽しむ時間
としてゲームを利用
する。

親自身もゲームやス
マホ時間が多くない
が見直している。

皆さんそれぞれ
工夫されています★

スマホゲームの**有料
版**はやらない約束を
する。

スポーツや料理など
ゲーム以外の楽しみ、
関心を広げる。

◇ご家庭それぞれのやり方がありますが、「大人のささえ」は大切です。

ポイント①

◎子どもは判断する力や欲求を抑える力がまだ十分に育っていません。そのため魅力的なゲームには引き付けられやすく、やりたい気持ちにブレーキをかけにくくなります。子ども任せにすることは子どもにとってしんどいことと理解してあげることも大切です。

◎子ども一人では難しい、**判断**(していいか・いけないか)と**行動統制**(やめておく・終了する)を、大人が、支えてあげることが大切です。

◇具体的に考えていきましょう♪

1. 新しくゲームを買い与えるときは、ルールを決める

- ・「やりたくないことも、やるべきことはやる」「やってはいけないことはやらない」といった意識や行動コントロールが十分に育っていない間は、ゲームの開始は慎重に。

2. 話し合うことが大切

- ・ルールが必要な理由を子どもが分かりやすいように説明をする。
(例：自分では大丈夫と思っていても、視力や体力の健康を害したり、ゲーム依存という病気になってしまうことがあるから)
- ・本人の希望を聞く。1日のタイムスケジュールとやるべきことの確認。
この2つの折り合いをつけてルールを提案する。**(ここが大事！本人を育てることになります！)**
- ・大人が一方的に決め、制限やゲームを取り上げても子どもの反発や怒りを招き関係が悪化してしまう。本人が納得して気持ちがルールに向けられるようにする。



ポイント②

◎ゲームに頼らず、ゲーム以外の楽しみを！
家族と過ごす時間や子どもの成長に役立つ活動を保障しましょう。

3. ルールを守れたとき

- ・「ゲームをしたい気持ちが強いに関わらず、がんばってルールを守ったこと」を**大いにほめる**。
(思春期の子どもの場合、さりげなくほめたり、認める)
- ・約束通りでなくても子どもなりにルールを守ろうとする姿があるなら、そのことを認める。

4. 守れないとき

- ・「あと何分で終わりだよ」とキッチンタイマーなどを使いながら時間の予告をする。
- ・「時間になったから、保存できるところで保存しよう」などめやすを伝え、やめられたら**ほめる**。



こども発達相談センター
ホームページはこちら

