

保健だより 特別号 保護者版

令和6年11月5日(火)

墨田区立豎川中学校 保健室

アウトメディアに取り組みます！

11月5日(火)から11月10日(日)までの6日間、「アウトメディア」を行います。「アウトメディア」とは、スマホやゲーム、タブレット、パソコン、テレビなどのメディア機器を使う時間を自分でコントロールすることです。自分の生活を見直し、メディア機器と上手に付き合っていくための取り組みです。

アウトメディアに挑戦しよう！

____年 組 ____番 名前

※アウトメディアとは、テレビ、ゲーム機、スマホ、パソコンなどの電子メディアを使う時間をコントロールすること。

禁止するのではなく、「自分の生活を見直し、上手につきあっていこう」という意味です。

①チャレンジレベルを決めよう。(自分にとって少し難しいと感じるレベルに挑戦しよう)

レベル1	寝る1時間前からノーメディア(テレビ、ゲーム機、スマホなどの電子メディアを使わない)
レベル2	テレビ・DVDのみ1日2時間まで(ゲーム・スマホ・パソコンなどは使わない)
レベル3	メディアは1日2時間まで(休日は4時間まで) ※学習を除く
レベル4	メディアは1日1時間まで(休日は2時間まで) ※学習を除く
レベル5	全くメディアを使わない ※学習を除く

⇒ 私は、レベル

に挑戦します！



②メディア機器(テレビ、ゲーム機、スマホ、パソコンなど)の使用時間を振り返ろう。

月日	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)	11/9(土)	11/10(日)
チャレンジ達成で○						
使用時間	時間 分					

<平均>

平日	時間	分
休日	時間	分

③アウトメディアの感想

保護者の方からのメッセージ

メディア機器を使う上での家庭のルール(再度見直してみましょう)

メディア機器を使いすぎることによるデメリット(視力低下・白内障、依存症)について全校で学びました。保健委員の生徒がスライドの説明をしてくれました！

保護者の皆様へのお願い

- メディア機器使用に関するルールの再確認をお子さんとお願ひします。ルールが決まっていなご家庭は、この機会にお子さんと話し合ひ、ルールを決めてください。
- 取り組み終了後、メッセージの記入をお願ひします。どんなことでもけっこうです。
- 次のページに取り組みの参考となる対応方法等を載せています。ご家庭のご協力や励ましをお願ひします！

ゲーム依存、スマホ依存 への対応



ゲームがなかなかやめられずに睡眠時間が短い、スマホを片時も離すことができないなどのお子さんの様子に困っている保護者の方もいらっしゃると思います。過去に受けた研修で対応のヒントとなるものがいくつかありましたのでご紹介します。

家庭での子供への対応方法

◇周囲からの制限は無効

ゲーム等の時間を周囲からコントロールしようとしても難しいです。自分でゲーム等を終わらせる力を身につけることが大切です。

望ましい行動ができた時は褒め、どんな時にその行動ができたか振り返ってみるとヒントがあるかもしれません。

◇一緒に約束を作る

お互いの言い分を話し、聞いてあげましょう。ゲームやスマホをする背景には現実世界でのストレスが隠れていることがあります。説得せず、理解を中心に落とし所を作っていきます。この時、なぜ約束をして、使える時間やアプリなどを制限する必要があるのかなどを一緒に考えることが入り口です。このことが、何かあったら大人に相談すれば大丈夫と思ってもらうことにも繋がります。

◇他の活動に置き換える

家族での時間、友人との時間、趣味の時間など現実の活動を増やし、ゲームやスマホの時間を減らしましょう。ゲームやスマホの優先度が 2 番以下になることを目指します。

◇約束は守れないもの と思う

そう思わないと、親がイライラして怒ることに繋がってしまいます。依存症は、本人の意志の問題ではなく、脳の問題でやめられない状態です。

◇信頼関係をつくる

子供のやっているゲームと一緒にやってみたり、YouTube の動画を一緒に見てみたりすることから信頼関係を作るきっかけになるかもしれません。

引用：いちかわこころの相談所むすび葉 所長 二宮宗三氏、国立病院機構久里浜医療センター 樋口進氏、久里浜医療センターネット依存治療部門 三原聡子氏のお話より

ダラダラとメディア機器を使う子供を見ていると、イライラしてつい声を荒げてしまったり、言い過ぎてしまったりすることがあると思います。上記のことを参考に、お子さんと向き合っていただければと思いますが、気持ちに余裕がない時もあります。(私もこの機会に息子とアウトメディアに取り組みたいと思います！すぐに怒ってしまうので、まずは、信頼関係作りから・・・。)家庭だけで対応しにくい場合には、他の機関をぜひ利用してください。学校へもお気軽にご相談ください。担任だけでなく、養護教諭やスクールカウンセラーも一緒に考えることができます。病院への受診は、早すぎるということはないそうです。気になる症状がある場合には、相談されることをお勧めします。

<ゲームやインターネット依存 相談窓口>

- ・東京都立精神保健福祉センター(台東区下谷一丁目 1 番 3 号)
依存の相談窓口で対応
- ・専門医療機関 久里浜医療センターの HP に全国のリストあり
HP にはインターネット依存のスクリーニングテストも載っています。

