



# 八和田小だより

【学校教育目標】 『さしい子・かるまで学ぶ子・くましい子』

## 《代表児童が3学期の抱負を発表しました》

3学期始業式で代表児童が発表してくれた内容です。

三学期がんばりたいこと  
一年 〇〇〇〇

わたしが、三学期がんばりたいことは、三つあります。

一つめは、さんすうのけいさんです。大きなかずのひきざんはゆびをつかっているので、ゆびをつかわないでできるようにしたいです。

二つめは、かん字です。かん字をきれいな字でかくようにがんばります。いえで、じしゅ学しゅうノートにたくさんれんしゅうしたいとおもいます。

三つめは、おんがくです。二学期にトライアングルやすずのもちかたをばんきょうしました。てっきんで「きらきらぼし」もえんそうしました。もっと、いろいろながっきのもちかたやうちかたをばんきょうして、えんそうしたいです。

いろいろなばんきょうをがんばって、二ねんせいになりたいです。

三学期がんばりたいこと  
三年 〇〇〇〇

わたしが三学期にがんばりたいことは、三つあります。

一つ目は、書きぞめです。三年生になって習字の授業で書きぞめの練習がはじまりました。三年生の今年の文字は「しぜん」です。二学期は「ん」を書くのがむずかしかったので、三学期は、手本の字のようにきれいに力強く、バランスよく書けるように練習したいです。そして、校内書きぞめてんでえらばれたいです。

二つ目は、算数です。わたしは算数が苦手です。三年生になって一学期、二学期には、わり算や小数、分数の勉強をしました。三学期には、二けた×二けたのかけ算があるのでがんばりたいです。そして、一学期、二学期のふく習をしっかりやって、四年生に向けてじゅんびをしていきたいです。

三つ目は、リコーダーです。三年生になって、音楽の授業でリコーダーがはじまりました。はじめは、タンギングができなくてくせんしましたが、だんだんできるようになりました。まだ、かしの中でタンギングができていないところがあるので、リコーダーがうまくふけるようになりたいです。

三学期がんばりたいこと  
五年 〇〇〇〇

ぼくが三学期にがんばりたいことは、三つあります。

一つ目は、外国語の授業をがんばりたいです。単語を書いたり、読んだりするのが苦手なので、努力して少しずつ苦手なことをなくしていきたいです。

二つ目は、算数をがんばりたいです。たまに計算ミスをしてしまうので、見直しを習慣つけます。

三つ目は、身の回りの整理整頓を身に付けたいです。学校のつくえ、ロッカーはもちろん、自分の部屋の片付け、洋服の準備をしたと思います。

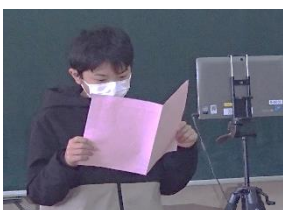
以上のことをがんばって六年生の準備をしたいと思っています。

三学期がんばりたいこと  
五年 〇〇〇〇

私が三学期にがんばりたいことは、算数です。二学期は難しい問題が増えて考えることから逃げてしまうことがあります。分からないことをそのままにするのではなく、先生に質問したり、予習や復習をして、できるまであきらめずに取り組んでいきたいです。

私は、今まで自分の意見を発表することや人と違う意見を言うことが苦手で周りの目ばかり気にしていました。五年生になってから、放送委員や運動会の放送を担当して、はにかしいと思う気持ちも少しずつなくなりました。

これからもいろいろなちようせんして、楽しい学校生活にしたいです。そして、三学期を終えたら、最高学年になります。下級生の見本になれるようみんなにやさしくしたいです。



## 《ネットやゲームとどのように向き合っていますか》

子供たちに冬休みにどのように過ごしていたかを聞いてみると、家の中で過ごす日々が続いていたようです。学習や家の手伝い、室内での遊びなどで、自分なりに規則正しい生活を送れた子供は大丈夫だと思いますが、生活リズムが乱れてしまった子供の中には、「ゲームやネット依存になってしまったのでは？」と思うほど、長時間にわたってゲームやネットにはまったり、注意を聞かず食事も家族と同じ時間にできない、夜中まで起きていて朝起きられないといった状況になってしまったりした子がいるようです。

ゲームやネット依存にならないうちに、「依存状態」から日常に戻すにはどうしたらよいか、また、親として、学校としてどんなサポートが必要かについて考えてみました。



### 1. まずは「依存度合い」を簡易チェックする

依存症とは、「自分の意思ではやめられない状態」のことを言います。決めた時間になってもやめられない、学習や日常生活に支障が出ているという場合には要注意と言えるでしょう。子供の場合は、依存症に至るスピードが速い(※)とされているため、予防と早期の確認、早期対応が重要になってきます。

※常にアップデートされ、楽しく、手軽に、刺激的な機会を提供するスマホやオンラインのゲーム等は、脳への影響として前頭前野の機能の低下がみられ、衝動や感情のコントロールが難しくなることもある。また、主に快楽などに関わる神経伝達物質であるドーパミンの受容体が減っていき、快楽を感じにくくなる状態である「報酬欠乏症」になることもある。この状態になると、子供はスマホやゲームを長時間しないと満足できなくなる。

(久里浜医療センター北湯口孝氏、樋口進氏)

まずは、子供の状態を把握するため、観察とともに、チェックリストを活用する方法が考えられます。ネット上で確認できる以下のチェックリストの利用がおすすめです。ただし、結果は決めつけないで参考としてとらえる程度にしてください。

- ①「ネット・ゲーム依存度チェック」(ネット・ゲーム依存予防回復支援 MIRA-i)
- ②「インターネット依存度テスト」(久里浜医療センター)
- ③「インターネットゲーム障害 DSM-5 を用いたチェックリスト」(ソーバーねっと)

依存的傾向が見られるようでしたら、家族や教師など、周囲の大人がオンライン以外の望ましい生活を取り戻せるようにサポートすることが必要です。また、回答結果をもとに、子供が自覚している問題や困りごとを共有し、一緒に考えていくというスタンスで接したりすることも大切です。

### 2. 依存症が疑われる場合は、専門家に相談を

親が「何とかしなければ」と思うあまり、一人で抱え込んだり、間違った対処方法を行ったりすると逆効果になる場合があります。下記のような状況が見られ、自分でコントロールできなくなっているのであれば専門家に相談し、専門的な治療や支援をしてもらうことが重要です。



- ①寝る時間になってもゲームや SNS をやめられず、夜中も続けてしまう。
- ②ゲーム中心の生活になり他の活動(学習や部活動、習い事、食事、入浴等)への意欲が低下する。
- ③家族とのかかわりを避ける。
- ④SNSなどを巡って友人とトラブルになる。
- ⑤小遣いの範囲を超えて課金する。

依存状態からの回復にはかなりの時間がかかりますし、家族へのケアも必要です。だからこそ、早い段階で専門家から適切な対処方法を学ぶべきだと考えます。

【この続きは、次回の学校だよりでお伝えします】