



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』

《ネットやゲームとどのように向き合っていますか その2》

前回の学校だよりの続きで、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次の2点を掲載しました。

- 1 「まずは「依存度合い」を簡易チェックする」
- 2 「依存症が疑われる場合は、専門家に相談を」
これらの続きです。

3 元の日常に生活を戻していくためには

焦って一方的に厳しいルールを決めたり、機器を取り上げたりすると、かえって反発してゲームや

SNSの利用を助長する恐れがあります。タイミングを見て子どもと話し合い、できそうなことからお互いで約束できるようにしていくことが大切だと思います。



- ①生活習慣…起床・就寝時刻を決める、家族で食事をする、散歩やストレッチをする等
- ②オンライン以外の活動…運動、外遊び、読書、映画、音楽、料理、ものづくり等を、できれば家族と一緒にやる。
- ③学習面…宿題を一緒にする、学習塾に行く等
- ④使用ルール…ルールを改めて決め直す、約束の時刻になったらやめる等
- ⑤コミュニケーション…お互いの気持ちを伝える、親子で一緒に話し合う等

4. ポジティブなコミュニケーションに必要な家庭でできる7つのステップ

- ①伝える言葉は簡潔に…長々とした言葉は説教じみて聞こえます。
- ②肯定的に伝える…がんばっているところ、少しでも成長が見られたこと、子供のよさを分かりやすく伝える。
- ③具体的な行動に言及する…例えば、「いつまで起きているの？早くゲームをやめて寝なさい。」よりも、「(午後)9時までには布団に入るようにしてみるのはいかがでしょうか？」の方が受け入れやすいと思います。
- ④自分(親として)の感情をコミュニケーションに反映する…例えば、「ゲームなんかやめて買い物に行くぞ。」よりも、「一緒に出かけてくれたら嬉しいな!」と言えば、「仕方ないな。一緒に行ってやるか。」と動き出すかもしれません。
- ⑤子供の視点に立って思いやりのある発言をする…例えば、「早く宿題をきなさい。」よりも、「宿題をするのは大変だと思うけど、がんばってね。」の方が、親としての思いが伝わりやすいでしょう。
- ⑥部分的に責任を受け入れる…例えば、「夜更かしするから寝坊するだ。」よりも、「朝、もう少し早く起こせばよかったね。」と子供だけの責任にしないことで、子供の気持ちを和らげることができます
- ⑦手助けを申し出る…「朝起きるためにできることはないかな?」と、日ごろの会話の中に親としてできる協力を申し出ると雰囲気明るくなるかもしれません。



5 大切なのは、最初の一步を踏み出すこと

子供が一步目を踏み出せるように一緒に取り組み、少しでもできたら(成長が見られたら)ほめたり、喜びを分かち合ったりすることが大切です。焦らず、無理なく、一步ずつ進めることが肝心です。



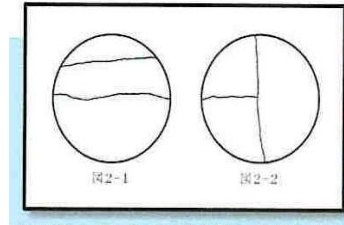
＜PTA 人権教育講演会より＞

1月17日（火）、PTA 人権教育講演会を行いました。講師は「らんざん児童家庭支援センター」臨床心理士の矢島先生からお話をいただきました。矢島先生の講話の中で話題に出たことを紹介したいと思います。

◎「ケーキの切れない非行少年たち」より

「ここに丸いケーキがあります。3人で食べるとしたら、どうやって切りますか。皆が平等になるように切ってください。」

医療少年院にいた粗暴な言動が目立つ少年に尋ねると、少年は、右のように線を引きました。医療少年院には、このような少年がたくさんいたのです。こういった切り方しかできない少年たちが、これまでどれだけ多くの挫折や経験をしてきたことか、そしてこの社会がどれだけ生きにくかったのかもわかるのです。



さらに、問題と感じたのは、『学校ではその生きにくさが気づかれず特別な配慮がされてこなかったこと』。そして不適応を起こし非行化し、最後に行き着いた少年院においても理解されず、『非行に対してひたすら「反省」を強いられていたこと』でした。

これは、宮口幸治さん著の『ケーキを切れない非行少年たち』（新潮社）の一部を抜粋し、要約したものです。児童精神科医の宮口医師は、医療少年院などで勤務するうちに、少年たちにこのような特徴があることに気がつきました。

教職員の立場として特に目を引いたのは、『学校では、その生きにくさが気づかれず特別な配慮がされてこなかったこと』という一文です。

また宮口医師は、非行少年と面接をする中で、少年たちに共通する次のような特徴があること述べています。

- 【認知機能の弱さ】……見たり聞いたり想像する力が弱い。
- 【感情統制の弱さ】……感情をコントロールするのが苦手。すぐに切れる。
- 【融通の利かなさ】……何でも思いつきでやってしまう。予想外のことに弱い。
- 【不適切な自己評価】……自分の問題点がわからない。自信がありすぎる、なさ過ぎる。
- 【対人スキルの乏しさ】……人とのコミュニケーションが苦手。
- 【身体的不器用さ】……力の加減ができない、身体の使い方が不器用。

このような特徴を持つ子供たちは、小さいうちからサインを発しています。時には問題行動として表出することがあります。学校では、その問題行動や困り感に対して支援がされていますが、学校を卒業すると支援の枠からはずれてしまいます。

◎学校教育に対して

また宮口医師は、学校教育に対しても、「褒める教育だけでは問題は解決しない。」「自尊感情が実情と乖離している（実際の自分がわかっていない）」ことを課題としてあげていました。

そこで著書では、「自己への気づき」「自己評価の向上」が大切とし、『見る・聞く・想像するための認知機能トレーニング（コグトレ～コグニティブトレーニング）』があることを紹介しています。

◎大人の役目として

宮口医師は、「子供の抱える課題について、保護者に理解してもらうことも大変難しいことです。」

「子供の心に扉があるとすれば、その取手は内側にしか付いていない。説教や叱責などによって無理やり扉を開けさせるのではなく、子供自身にできるだけ多くの気づきの場を提供することが大人の役目です。」とも述べています。（下線は、校長が引きました）

子供の成長のためには、私たち大人が子供のことを理解し共有し合うこと。そして少しでも早い時期からの適切な支援が大切であること、をこの本を読んで改めて認識したところです。

八和田小学校には、お子さんの困り感に寄り添い、生き生きと学べる学習環境として、通級指導教室、特別支援学級（なかよし学級）があります。

お子さんのことで心配なこと、また将来に向けて不安なこと、通級指導教室やなかよし学級についてもう少し詳しく教えて欲しい、ということがありましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。

保護者の方がこれを読み、色々な考えをもたれると思います。しかし、教職員は、困り感をもつ子供たちが自分らしく生き生きと自信をもち、楽しく学校生活が送れることが大切と考えています。

学校と保護者の方の連携を大切にしていきたいと考えています。