

私は、講演会を聞いて、ネット依存は怖いものなんだなと思いました。脳が委縮したり、前頭葉の働きを失ったりすることを知って、とてもおどろきました。

これからは、なるべくネットをさけて、勉強や読書をしていきたいです。

(5年 児童)

ぼくは、いつも1日3時間ゲームをしているけど、今日の話聞いて、まずは1日2時間にすることからはじめてみようと思った。また、家族みんなで取り組んでいきたい。

(5年 児童)

ぼくは、今日の話聞いて、少しでもゲームの時間をへらそうと思いました。理由は、ゲームは脳に悪いからです。ゲームをする時間は、1~2時間くらいで、毎日するのも悪いと言っていたので、それを意識しようと思いました。

(5年 児童)

ぼくは、ゲームの怖さについてくわしく分かりました。ゲームをやりすぎると、前頭葉がとけてなくなっていくことが怖いと思いました。これからは、ゲームをする時間、やらない曜日を決めてからゲームをするようにしたいです。

(6年 児童)

## 講演会 「医師から見た子どものネット依存」 講師：山田正明氏 ～5・6年生児童の感想～



ネット依存は、よく聞くアルコール依存、ギャンブル依存と同じくらい一度かかるとやっかいな病気なんだと思いました。ネット依存症はゲームやSNSから離れられなくなるにつれ、目への悪影響（軸性近視、内斜視）や脳への悪影響など、とにかく悪いものだらけで、便利だけど体には危ないので、もう一度考えてみようと思いました。

(5年 児童)

ぼくは、講演会を聞いて、「目以外にも害」ということにびっくりしました。次にびっくりしたことは、「脳を小さくする」ということでした。メディアは、お酒などと同じ依存症になる恐れがあるのがこわいと感じました。これからは、メディア時間をコントロールしていきたいです。

(5年 児童)

ぼくは、この講演会を聞いて、これからはゲームの時間を決めようと思いました。ゲーム依存症は、がんと同じくらい危険だと分かりました。これからは、勉強したり、スポーツをしたり、会話をしたりすることを心がけたいです。早寝・早起きもがんばりたいです。

(6年 児童)

12月4日(月)～10日(日)に、第2回「わが家のメディア約束がんばりカードの取組」を行います。今回は約束を決める際に、具体的な使用時間を決めて欲しいと思います。お子様の実態に合わせて、頑張れば守れそうな約束を、お子様と一緒に決めて取り組んでください。

例)

\*いつも3時間以上使っている→2時間半までにする  
\*毎日使っている→水曜日はノーメディアにする 等  
子どものメディア使用時間は親のメディア使用時間と関連があるそうです。ぜひ、家族みんなで取り組んでみてください。よろしくお願いします。