



さわやか

メディアと闘おう！～ネット・ゲーム依存症チェックリストから～

校長 荒山 浩

令和元年もあと一カ月、年月の経つのは早いものだと年齢と重ねるとともに感じるところです。11月は特に大きな行事もなく、勉強に打ち込めた月だと思いますが、皆さんはいかがでしたか？先日期末テストが終わりました。それぞれの成果が出ていることを願っています。また、3年生は受験に向けてより一層気持を高めて臨んでいかなければなりません。3年生のみならず、1、2年生も授業はもちろん、家庭学習の充実を図っていきましょう。

さて、家庭生活で皆さんが闘っていかねばならない誘惑の一つとして、メディアがあります。テレビだけではなく、SNSや通信ゲームなど楽しいものがありますが、使い方を間違えば自らの成長を阻害しかねません。そこで以前にもネット・ゲーム依存のことを掲載しましたが、今回、より詳しいチェックリストを紹介したいと思います。

ある研究所が作成したものです。20の質問で、全くない（1点）、まれにある（2点）、時々ある（3点）、よくある（4点）、いつもある（5点）として得点合計を出してみてください。

- 1 気がつくとも長い時間ネットをしている
- 2 ネットをする時間を増やすために、勉強や手伝いをおろそかにする
- 3 家族や友人と過ごすよりも、ネットを選ぶ
- 4 ネットで新しい仲間をつくる
- 5 ネットの時間が長くと周りの人から文句を言われたことがある
- 6 ネットの時間が長くて、勉強時間に支障をきたす
- 7 他にやらなければならないことがあっても、まずメールチェック（ライン等）をする
- 8 ネットのために、成績が下がった
- 9 ネットで何をしているか聞かれたとき隠そうとした
- 10 日頃の心配事から心をそらすためにネットで心を静めることがある
- 11 次にネットをするときのことを考えている自分に気が付くことがある
- 12 ネットのない生活は退屈で空しくつまらないものだろうと恐ろしく思うことがある
- 13 ネットをしている最中に誰かに邪魔されるとイライラしたり怒ったり大声を出したりする
- 14 睡眠時間を削って深夜までネットをすることがある
- 15 ネットしていない時もネットのことばかり考えたり、空想したりすることがある
- 16 ネットをしている時「あと数分だけ」と言っている自分に気が付くことがある
- 17 ネットをする時間を減らそうとしてもできないことがある
- 18 ネットをしていた時間を隠そうとすることがある
- 19 誰かと外出するよりネットを選ぶことがある
- 20 ネットしていないと憂うつになったりいらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまう



※ネット = ネット・ゲーム と捉えてください
合計 点
○20～39点；平均的 ▲40～69点；問題あり ●70～100点；重大な問題、すぐ治療

依存症はやめたくてもやめられない状態で医療機関での治療が必要なこともあるため、オンラインゲームには注意しましょう。また自分を守るために利用のルールを決めましょう。

「したいこと」と「しなければならないこと」をどう進めるかは自分との闘いです。ゲーム依存ではなくても、自分に甘えたところがあれば律していきましょう。そして乗り越えた時にあなたの大きな成長になっていることでしょう。頑張れ河中生！

□SNSや通信機器の危険性について！

＜ネットに潜む危険から子どもを守るのは“親”です＞

- ①子どもの成長に合わせてどんな機器をいつ与えるのか考えてください。
- ②ネットにつながる機器をどんなことに使うのかよく考えてください。
- ③親の義務としてフィルタリング・ペアレンタルコントロールを設定してください。
(各携帯会社により差はありますが、相談するとフィルタリングしてくれます)
- ④子どもと一緒にルールを作ってください。
- ⑤子どもを見守りましょう。



＜いしかわこども総合条例について＞

◇携帯電話の利用制限について

保護者は青少年の年齢、発達段階等を考慮し、適切な対応に努め、特に小中学生には防災、防犯その他特別な目的の場合を除き、携帯電話を持たせないように努めるものとします。

◇フィルタリングの徹底について

保護者は、青少年の携帯電話にフィルタリングサービスを利用しない旨の申し出をする場合は、やむを得ない理由を記載した書面を携帯電話事業者に提出しなければなりません。

(抜粋「親子のホットネット大作戦」県教育委員会発行より)

河北台中学校ではスマホなどの通信機器を出来るだけ持たない(使わない)方がいいと指導しています。生徒の会話の中で夜中2時3時まで、隠れてゲームやLINEをしていたという声が聞こえてきます。子供ども、大人が思っている以上に通信機器を長時間使っています。また、我々が思っている以上に使いこなしているため、思いもよらないトラブルになっていることもあります。通信機器のトラブルは発覚しにくく、発覚したときは重大事件になっていることが多々あります。無用なトラブルを避けるためにも、学力を上げるためにも本当に必要かまた、使い方について考えてください。

□12月の生活目標！

期末テストや確認テストも終わり、3年生は受験という更なる試練が、間近に迫っています。1・2年生は次の学年へのステップとして目の前の課題を1つ1つクリアしていく時期です。

学校では、冬休みまでの残り3週間を有意義に過ごし、今年を締めくくってほしいと考えています。

12月 「日々の時間を大切にしよう」

- 時間を意識しての行動
- メリハリを大切にしよう
- 苦手なことに

□冬の対策をお願いします。

昨年度はあまり雪も多くなか登下校にそこまでの苦労はしませんでした。本年度はそれほど多くないと予想されていますが、突然の大雪になる可能性もありますので、時間と心に余裕を持って行動するようにご家庭でも指導をよろしくお願いいたします。

＜河北台中学校冬の履物について＞

学校指定の外履きズック、長靴、規定に則した黒色のブーツ(階段前に展示してあります)

＜河北台中学校防寒服について＞

防水防風機能があり、黒・紺・灰・茶色で華美でないもの。お洒落ではなく防寒でお願いします。

ネックウォーマー、マフラー等の着用も認めています。

*部活動で着用しているものは認めています。

細かい規則については河中ライフの中の「学校生活について」と「服装規定と決まりについて」の項目を参照ください。また、不明な点についてはご購入前に生徒指導の澤まで問い合わせください。

【発行】 学 校 長 荒 山 浩
生徒指導主事 澤 宏 範