



# たんぽぽ

八代市教育サポートセンター  
子ども支援相談室だより  
令和8年 1月号  
文責 古杉 敬子

## 明けましておめでとうございます

今年もみなさまにとって良い年でありますよう願っています。  
どうぞ、よろしくお願いします。



さて、いよいよ最後の学期、3学期が始まりました。  
心も身体も安心して、安全に過ごせるようにしたいものです。  
ところで、『子供がゲームをなかなかやめないこと』にどうかかわったらよいのか、  
困って、疲れていらしゃる保護者さまから話がありました。  
「これまでも幾度となく、子供と言い合って、もうへとへとです」  
「ルールを守らないのでなくてもいい口喧嘩をして怒鳴ってしまい自己嫌悪です」  
と言われるのです。

ルールを決めてしばらくはいいが、すぐに崩れてしまい、どうかかわったらよいのか困  
っておられる保護者の方は多いのではないのでしょうか。

さて、各家庭でどのようなルールを作っておられるのか、気になりませんか。

今回は、“子どもに学ぶ 家庭教育 2025” 佼成出版社に我が家のルールとして掲載され  
ているものの一部を紹介したいと思います。

参考にしてみましょう。

◎無理やりゲームをやめさせると、「あと少しでクリアできたのに」と、いつまでも機嫌が  
悪い。本人が納得して終わらせることが大切だと思い、それからはゲームの制限時間  
が近づくと「時間は大丈夫なの？」と尋ねるだけにした。すると、子供が「あっ、もう時  
間だね。これが終わってからでもいい？」と素直にゲームをやめるようになった。



ルールを1時間としたいなら、1時間で何回プレイできるのかを子どもに聞いて、本  
人の意見も受け止めながらルールを決めるといいですね。

◎小5の息子はプログラミング教室に通っている。簡単なゲームならもう作れるみたい。  
ゲームばかりしていて叱ったこともあったけれど、好きなものを本人のスキルにつな  
げてあげるのも親の役目かなと思う。



ゲームをやっていることから褒めるところが見つかります。“目標達成したから、  
勉強やろう”など気持ちを切り替えることにもなります。

◎娘はスマホを見ていると自分の世界に入ってしまう、家族に対して無関心になってし  
まう。そこで、夕飯後は娘のハマっている動画をみんなで見たり、デザートを食べたり  
して、なるべく会話を増やすようにしている。



子供が夢中になっていることに親が関心を示すことはとても大切です。  
会話は良好な親子関係につながります。

◎デジタル機器は悪ではないので、ケジメをつけて使用させたい。まず、個人情報を書き込まない。スマホやゲームに警告が出たら、必ず親に話すように伝えている。普段から子供と向き合い、親の声かけに耳を傾けてくれる関係性をつくりたいと思う。



子供に対して頭ごなしに言ったり、否定したりするのではなく、子供を尊重し、信じる姿勢があるならば、子供も素直に聞いてくれるはずです。

### “やらなければならないこと”をやらない時…

よく、“宿題をやってからゲームをやる”というルールが守れない、という話を聞きます。『やらなければならないこと＝宿題をやる』が守れなかった時は、どうすれば良いのでしょうか。

例えば、「帰宅したら宿題をやる」「宿題が終わったら、ゲームをやる」と決めていても宿題の前にゲームをやりたい時もあるでしょう。

子供には子供の事情もあるかも知れません。子供の考えを聞いてみましょう。

そして、ルールを整えていきましょう。守れた時は、そのことを認めましょう。

スマホやゲームとの付き合い方に決まった答えはありません。

各家庭の生活スタイルや子供の特性、親の価値観によって幾通りもの“正解”があってよいのです。

ぜひ、紹介したルールを参考にしながら、親子で話し合い、その家庭に合ったルールを見つけていってください。

### ＊ ＊ 講演のお知らせ ＊ ＊

令和8年「年頭研修会」の動画が令和8年1月5日（月）～19日（月）まで配信されます。

その中の年頭講演『子育てと教育に役立つ応用行動分析入門』はお勧めです。

日頃の子供へのかかわりで困っていることや悩んでいることが解消されるかもしれません。学校・園の安心安全メールでご案内しています。

＊ 学校・園の保護者の方以外で動画を希望される場合は、下記相談室専用電話にご連絡ください。

＊ 各校区のコミセンに印刷した『たんぽぽ』を置いています。メール配信で読みづらい場合は、どうぞ、ご利用ください！

## ～ 相談のご案内 ～

子育て等で不安な気持ちになったときは、一人で悩まず、  
相談してください。お待ちしております！！

### ●相談方法

- 電話 0965-33-6145（相談室専用）
- メール kodomo-sien@yatsushiro.jp  
（または、右の二次元コードから）
- 来所面談 やつしろ子ども支援相談室  
（八代市役所4階 教育サポートセンター内）  
八代市松江城町 1-25

●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時

