

# 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7年 6月号  
文責 古杉 敬子

## 気持ちをゆっくりして、子供とかかわりましょう！

6月になりました。

みなさま、体の調子はどうですか？

また、心の調子はどうですか？

子供はもちろん、保護者さまの中にも環境が大きく変わった方がいらっしゃると思います。やっと慣れてきた頃に疲れは出やすいものです。

どうぞ、好きなことをする時間を作ってゆっくり過ごしてください。



つい先日、ある子育て中のお母さまと話をする機会がありました。

そのお母さまは、4月から職場が変わられたばかりです。職場の環境が変わると何かと気を遣ったりして疲れるものです。

「環境が変わりましたが、慣れましたか？」

と尋ねると、

「職場には、慣れてきました。だけど、自分が忙しくしていて保育園、小学校に通う子供たちについて怒ったりしてしまいます。最近、よく怒ってしまうな、と反省です」

と言われました。

とてもよくわかります。そのような状況は、よくあるものです。

お話を聴きながら、お母さまが“よく怒ってしまうな”と反省されているところに子供への愛情を感じました。

そのような反省の気持ちになった時には、子供たちの寝顔をながめてみましょう。

子供の寝顔を見ていると、

「きょうは、怒ってごめんね。みんながいるからお仕事に行けるよ。明日も笑顔でがんばるよ」…そんな気持ちが生まれてきます。

子供の話をしている時のお母さまは、ずっと笑顔でした。

子供たちに怒っているときは、そうでなくても、きつとふだんの生活の中ではいつも笑顔でおられるのでしょうか。

家庭の中の笑顔は、子供たちに安心感を与えます。そして、幸せを感じるものです。

笑顔でいるために、心をゆっくりすることをやってみましょう。

みんなが寝静まってから、ゆっくりしてもいいし、好きな音楽を聴いたり、本を読んだりしてみるのもいいでしょう。

心がゆっくりしていると笑顔になれるものです。自分がゆっくりできる好きなことを見つけましょう。

\* 記載にあたり、お母さまの承諾は得てあります。



# ネット・ゲームとの付き合い方を考えてみましょう！

相談室に寄せられる相談内容に“子供がゲームに夢中になって困っている”という内容もあります。

今や子供の「ネット依存」については、社会的課題になっています。

年齢が上がるとともにインターネットの利用時間が増えている中、ネットやゲームが子供たちの「こころ」と「からだ」にもたらす影響がとても心配されています。

今回は、東京都民安全総合対策本部に寄せられた相談事例の一部を紹介します。



## 相談内容:

子供がスマホを手離さず、ゲーム中心の生活になっています。時間制限の機能を利用しているが、使えない時間になると暴力的になり制限を解除してほしいと要求してきます。制限を解除する代わりに自分で時間を管理する約束をしたが、結局、ゲームを優先してしまい、やるべきことができなくなっています。

## アドバイス:

フィルタリングなどの機能制限によって時間を制限するのが適切な管理方法であるため、続けてほしいです。

スマホやゲームに振り回されないために、1日24時間をどのように過ごすのかを親子で話し合いながら、利用ルールを本人に決めてもらうことを勧めます。

スマホやゲームの使用時間を書き出してみるとよいでしょう。睡眠や生活の時間がはっきりわかります。さっそく、取り組んでみましょう。

## ポイント:

スマホやインターネットが生活に不可欠な道具であると同時に、子供は長時間の利用の影響を受けやすく、特にゲーム依存は低年齢化が心配されています。ゲーム依存症は、「ゲーム障害」という疾病として世界保健機関(WHO)によって認定されました。

子供の利用には、保護者の適切な見守りはとても重要になります。また、機能制限の役割はとても大きいです。使ってよい時間や場所、アプリについて親子でしっかり話し合い、制限機能を活用して依存予防につなげることが大切です。ルールは、本人も保護者も納得することがポイントです。

## そうだん あんない 相談のご案内

～不登校や子育て等どのようなことでも構いません～

### ●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QRコードから)



・来所面談 八代市松江城町 1-25

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)

●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時