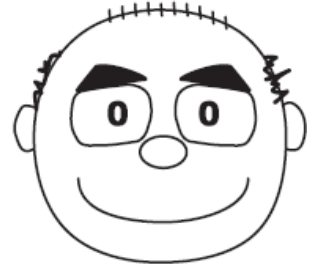




すくすく



NO.87 令和4年4月1日発行

子どもとゲーム

院長 金原 洋治

コロナ禍になってから2年間、ゲームへの依存が強くなり受診する子どもが増えています。子ども時代からゲーム好きで今でもゲームをされている児童精神科医の吉川徹先生が書いた本を参考に、子どもとゲームの上手な付き合い方についてお話しします。

当院の外来を受診するゲーム依存の子どもたち

毎週数人はゲーム依存のため新しい相談の子どもが受診します。典型例を紹介します。①朝起きてから24時間寝るまでゲームばかりしている年長児。登園しなくなり体重が年間10kgずつ増加。②不登校傾向が強くなりゲームを止めるように言っても効果がなくなり親に暴力を振るう小学生。③ゲームに課金して親のカードで数十万円使った小学生。④昼夜逆転し他の活動に全く興味がなく精神病院に入院した中学生。

ゲームが子どもに与える影響

良い影響：目的を達成する条件など色々な可能性を考える力が身につく。時間を決めれば一つのこと集中する力を養える。自分の世界を創り上げるゲームでは想像力を育むことができる。ストレス解消になる。快感を体験できる。

悪い影響 ゲームのことしか頭になくなり他の活動が面倒くさくなる。現実の課題や家族よりゲームを優先するようになる。キレやすくなり攻撃性が増す。ゲームを止めようと思っても止められなくなる。寝るのが遅くなり朝起きられなくなる。肥満・頭痛・疲労感・近視や斜視など身体の問題。勉強しなくなり成績が落ちる。

ゲームとの上手な付き合い方

1. ゲームの約束は早い時期から

ゲーム機は親が購入し、親が貸す形にして「どんな約束なら守らせることができるのか」を目安にして約束の内容を決めます。守られていない約束が放置されているのは約束がないより悪いのです。

約束の例 ①1時間やったら1時間休む。②タイマーは自分でセットする。③利用時間は平日7時から20時。休日は2回まで。④食事や家族との行動は常に優先するなどです。

2. 上手におしまいを教える

最も大切なことの1つが「おしまい」の練習です。ゲームはとても魅力的なので、「おしまい」にする時に不快になります。少しでも気分よく「おしまい」にできるように工夫します。

具体例 ①タイマーを使い、終わりの時間の見通しをつけやすくする。②ゲームはおやつ前の時間にします。③時間までに終わらせることができたら次回から使える10分間の回数券を用意

する。④沢山「おしまい」の練習ができるように1日3回20分ずつ。⑤約束を守れなかった時の停止期間は事前に決めておき、期間を過ぎたら再開可能にするなどです。

3. ネット以外にも世界を広げる

使いすぎないようにするために大切なことは、ゲーム以外にも、楽しい活動がたくさんあるということ子どもに知ってもらうことです。釣り、編み物、音楽、スポーツなど中学生になる頃までに、ゲームやYouTubeだけでは無い趣味を一緒に楽しむ仲間を作るようにすることが依存の防波堤になるでしょう。

参考図書

ゲームネットの世界から離れない子どもたち―子どもが社会から孤立しないために―
吉川徹著、(合同出版)



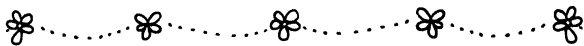


ココロ・ココロ
~こころ と からだ~

新型コロナウイルスの蔓延で心配な毎日が続いています。家族で遊びに行けない、お友達と遊ばせてあげられない等、大人も子どもも家にいることが多くなりストレスを感じることも多いかもしれません。またある調査によると子育て中のストレスで最も多いものは、親が自分の時間を持っていないことだそうです。今回はそんなストレスの減らし方について考えてみたいと思います。

まずは一日のうち少しの時間、一人でのんびりできる時間を持つよう工夫すると良いです。その時に好きな音楽やスイーツなどで気持ちをリラックスしていきましょう。美味しいものを食べると人はストレスが軽減するそうです。映画や本、テレビを観て泣いたり笑ったりと感情を動かすのも良い方法です。これは子どもと一緒にできる場合もありますね。またストレスは頭痛・肩こり・食欲不振など体調にも影響が出ることがあるので、睡眠をとる、ストレッチなどで体を動かすことも良い方法です。体が心地よい感覚を持つことで、心のストレスが和らぎます。

出来る範囲で日常に取り入れて上手にストレスと付き合っていきましょう。(つばき)



病児保育室「ここいえ」通信

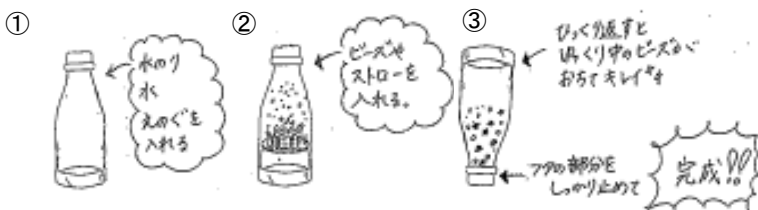
～お家で簡単！手作りおもちゃの作り方～
「ペットボトルでスノードーム」

★用意するもの

- ・ペットボトル
- ・せんたくのり（なかったら水のみでOK）
- ・100均ビーズ（お好みのもの）
- ・えのぐ（1～2滴たらす程度）
- ・ビニールテープやマスキングテープ

★作り方

- ①せんたくのり（水のみ）と水を3：7の割合で入れて混ぜ、えのぐを1～2滴たらす。
- ②ペットボトルの中にビーズやストローを切ったものを入れる。
- ③ペットボトルのフタの部分は開かないようにビニールテープやマスキングテープでしっかり止める。



編集後記

子どものお弁当作りが始まって2年が経ちました。「一番好きなおかずは何？」と聞くと、ためらうことなく冷凍食品の名前が出てきました。くじけそうです！でも明日も作ります！（らこすけ）

子宮頸がんワクチンを接種しましょう



子宮頸がんの多くはヒトパピローマウイルスの感染が原因です。年間約10000人が発症し約3000人が子宮頸がんで亡くなっています。ワクチンによって頸がん発症の6～7割を予防できると考えられます。

過去にけいれんや痛みの副作用が報道されましたが、この副作用とワクチンとの因果関係はないと考えられており、世界的にも安全性は確認されています。最近是我が国でも接種希望者が増えてきました。

当院では、定期接種として安全で効果的なワクチンとしてお勧めします。

接種料金：住民票が山口県内の小学校6年生～高校1年生の女兒は無料
(その他の方は1回16000円)

接種回数：3回

予約制です。ご希望の方はネットでご予約ください

おすすめの絵本

『そんなにみないでくださいな』

作：accototo

発行：株式会社KADOKAWA



「あきこさん」と「としおさん」のご夫婦、「アッコト」さんの作品です。かわいらしい絵とやわらかいことばで描かれた絵本です。ご家族とお子さんで一緒に読んでみてください。

「そんなにみないでくださいな そんなにみてるど…」
読み進めるほどに笑顔があらわれることでしょう。

栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関すること何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

4月20日(水)

5月11日(水) 5月25日(水)

6月8日(水) 6月22日(水)



夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://www.kanehara-syonika.com>