

家族の対応 ①

ゲーム・スマホ依存 特徴と対処法

ゲーム・ネット依存が強く疑われる場合には、まず本人が何にはまっているか、確認しましょう。依存対象がオンラインゲームの場合には、可能なら、なぜ長時間ゲームをしているのか聞いてみてください。単なる時間つぶしか、ゲーム内のランキングを上げるためか、ゲームのフレンドとの関係のためか。理由が分かると、それに即した対応の糸口が見えてきます。

ゲームの時間を決めても、無効なことが多いでしょう。しかし、子どもの言い分も聞いて、少しずつ時間を減らしていくのは可能かもしれません。その場合、もし、少しで

国立病院機構久里浜医療センター院長

樋口 進

他の活動増やす話し合いを

も達成できたら、褒めることが重要です。この時間決めには、誰か第三者に入ってもらうのがよいと思います。

スマホやWiFiの取り上げは、まだ子どもの行動をコントロールできる場合には、有効かもしれませんが。その場合も、取り上げる理由、取り上げる期間、返す時の条件など、子どもに理解させた上で実行しましょう。それ以外の場合には、やめた方がよいと思います。無理やり取り上げると、バトルに発展する

ことが多く、親子の不仲を引き起こす以外、何も残らないことが多いです。

ゲームの時間を減らす議論をするより、間接的にゲーム時間を減らすため、他の活動を増やす話し合いをしましょう。



う。学校、部活、塾、アルバイトなど何でもよいと思います。こちらの重要性が増してくると、ゲームは自動的に減ります。また、子どもの将来を考えた時に、今のままでよいのかを話し合いましょう。子どもはいい加減な返事をすることが多いですが、一方で、彼らなりに考えているものです。

将来のために、ゲーム時間を減らす提案は重要です。これにも、学校の先生などの支援を求めてください。

うまくいかない場合には受診を考えてください。病院については、都道府県や政令市の精神保健福祉センターに相談してください。また、久里浜医療センターのホームページにも全国のリストが掲載されています。

