

# 大崎市子どもの心のケアハウスだより

《7月号》

大崎市教育委員会

もうすぐ子どもたちが楽しみにしている夏休み。長い夏休みを利用して、普段はできないことに挑戦したり、家族の時間をたっぷりとることができるチャンスです。

## 夏休みは『学校生活をさらに楽しくする』準備の時間!!

夏休みを充実したものにし、休み明けに好スタートを切るためのポイントを紹介します。

## 充実のカギは「家庭の関わり」

### ①「計画を立てる」「計画を途中で確認する」

長い夏休み。「時間はたっぷりあるから計画を立てなくても大丈夫」とのんびりしていると、結局最終日に焦ったり後悔したりすることがあります。休み明けに慌てないためにも、親子でこれまでの振り返りと夏休みに向けた計画づくりに取り組みましょう。

計画を決める際は子どもの考えを中心にして、最終的には子どもが決めるということが重要です。誰も「自分で決めたこと」に対しては頑張っ取り組もうとします。「自己決定」と「それを守っていく」という経験は、子どもの成長においても良い意味合いを持っています。

### ②「生活リズムの維持」

長期の休みは、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちです。夜遅くまでテレビやYouTube、スマホ、ゲームなどをしていて起きるのは昼前といった毎日では、やるべきこともやりたいこともできません。崩れてしまった生活リズムを戻すことは本当に大変なことで、休み明けのスタート時にその影響が表れてきます。自分で生活のルールを決めさせて、勉強、運動、遊びなど、メリハリをつけて過ごすことを意識させましょう。

夏休みは、親が上手に関われれば子どもが大きく力を伸ばすことができます。子どもの弱い部分を補ったり強い部分を伸ばしたりするのに多くの時間を割くことができるのが夏休みであり、学校の関わりが少なくなる分、家庭による差が大きくなります。

保護者の皆さんにおいては、子どもの成長に関して親の影響が大きい時期であることを意識して、関わりを大切にしてほしいと思います。

小・中学生や保護者、教職員を対象にカウンセリング相談室を開設します。

お子さんの学校生活を送る上での悩みや子育てで気になることなど、お気軽にご相談ください。相談は予約制となりますので、下記の電話番号にご連絡ください。

◆ 日 程：8月4日（木）・8月5日（金）・8月24日（水）

◇ 時 間：①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ③13:00～13:50  
④14:00～14:50 ⑤15:00～15:50

◆ 場 所：旧大崎市中心公民館（市民会館隣り）

◇ スクールカウンセラー： 萱場 るみ さん（臨床心理士）

◆ 予 約： ☎ 080-6058-1894（野村）までご連絡ください。



## ゲームが子どもに与える影響

子どもたちの知的発達に関わる問題として、ゲームが取り沙汰されることがよくあります。ゲームには、神経伝達物質ドーパミンを放出させ脳を興奮させる効果があるため、中毒性が高く、依存症を引き起こしやすいと言われます。スマホでゲームに熱中している大人を見かけることもあり、子どもの頃からの習慣になっているのかもしれませんが、大人も依存症に陥るほどですから、脳が未発達で自己コントロールが十分にできない子どもが依存症に陥るリスクは非常に大きいと思われまます。

内閣府が昨年実施した「青少年のインターネット利用環境実態調査」によれば、小・中学生の約8割の子どもたちがスマホやタブレット、携帯ゲーム機などでゲームをしていて年々増加傾向にあります。また、ゲームやインターネットの利用を制限する親も多くなってきていて、8割の親が何らかの制限をしているという調査データもありますが、子どもとのやりとりが面倒で根負けしている親もいるようです。

夜遅くまでゲームをするなど歯止めが利かなくなると、日常生活にも支障をきたし、朝起きられない、遅刻の頻発や学校を欠席してしまうといった問題も生じてきます。

脳科学の研究グループが、子どもや若者のゲームをする時間が脳の形態や認知機能に与える影響について検証を進めたところ、ゲームをする時間が長いほど、脳の発達に遅れが見られることが分かっています。記憶や自己コントロール、やる気などを司る脳の発達が阻害されているので、学習がスムーズに進まなくなります。



ゲームで長時間遊んだ後は、物事を考えたり自分の行動をコントロールしたりする役割を果たす前頭前野の機能が低下するため、学習効果が激減してしまいます。いくら勉強しても、スマホを頻繁に使っていると、勉強が帳消しになってしまうのです。



ゲームは良好なコミュニケーションツールとして、家族関係や友人関係を良くするという面も持っていますので、ご家庭においてはお子さんとしっかり話し合い、ルールを定めることが大切です。子どもがルールを自主的に守れるよう、子どもの意見も尊重しながら一緒にルールを決めてみてはいかがでしょうか。

## お知らせ

8月12日(金)～16日(火)は閉所日となり、相談を受け付けておりません。  
この期間を避けてご連絡ください。

お子さんの学校生活上の悩みや心のケアの相談窓口

☎ 080-6058-1894 (野村)

☎ 080-6058-1926 (菅原)



新しくスクールソーシャルワーカーが配置されましたので、ご紹介します。

スクールソーシャルワーカー おおとも ちえ 大友 千枝

よろしくお願いします。

