

だいじょうぶ
つながる
こそだて

だっこ通信

第67号 2026. 2月発行



オンブー

ゲームとの付き合い方

今や子どもだけでなく大人も夢中になるゲーム。世界的にもゲーム人口は多く、プロリーグがあつたり大規模な大会が開かれたりしています。スマホやタブレットで気軽にできるゲームですが、危うさもありますよね。幼い時からゲームのある世界に生きている子どもたちをどう守り、どう付き合っていくか、悩みどころです。

メリット

- 例えば
- ・ストレス軽減
 - ・リラックス効果
 - ・空間認識力や問題解決力の向上
 - ・孤独感を解消する効果
 - ・居場所
 - ・学力や意欲向上
 - ・体力アップのゲームもある



デメリット

- 例えば
- ・ゲーム時間が多くなり、外での遊びが減る
 - ・生活リズムや睡眠に影響が出る
 - ・ゲームの仮想世界と現実世界がごっちゃになる

依存の怖さ

- 例えば
- ・時間や約束を守れなくなる
 - ・ゲームができないと機嫌が悪くなる
 - ・課金による金銭問題やギャンブル性

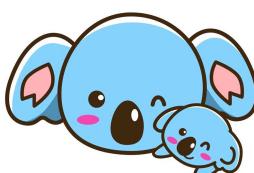
子どもの脳はゲーム依存になりやすい?!

子どものうちは、欲求を抑えたりリスクを予測したりする前頭前野（脳の部位）が未発達。ゆえに依存しやすくなること。
※前頭前野が成熟するのは 20～25 歳頃と言われています



オンブーのつぶやき

子どもの機嫌を取りたい時や忙しい時など、頼りたくなるのがスマホやタブレット。安易に使いたくないなあと思っても、ついつい頼ってしまう。子どもの脳の発達から考えると、時間を制限するとか欲求をコントロールするとかってまだ難しいんだね。だからハマるのも早い。ゲームにはメリットもあるけれどデメリットもある。ゲーム優先にならないように気を付けてあげたいね。



ルールを決めても、それを守らせるのは結構大変だ。だからこそ、守れなかった時にはどうするか…というところまで子どもと一緒に決めておくといいと思う。ゲーム以外にも楽しいって思えることが増えるといいし、気分転換やストレス解消をゲームだけに頼らないで済むように、ふだんから何でも話せる親子関係が大切。

発行者：さくら市生涯学習課（担当 s.suzuki）