

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



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、プロリーグがあっ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とのこと。

※前頭前野が成熟するのは20～25歳頃と
言われています



オンフーのつぶやき



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）