



不登校の児童生徒の保護者のみなさんにお便りします



兵庫県立但馬やまびこの郷

<http://www.t-yamabiko.asago.hyogo.jp/>

E-Mail Tajimayamabiko@pref.hyogo.lg.jp



特別なことではなく、だれもが関係するという視点から

人とのつながりが希薄な現代社会においては、「不登校は誰にでも起こり得る」と考えることが重要です。人とのかかわりが希薄なことが不登校の大きな要因であるならば、家族の良質なコミュニケーションを提供することが、家庭に求められる社会的なニーズと言えます。

まずは心を健康に

子どもへの期待感や気持ちの焦りから、苦手なことを無理強いしたり、注意や叱責を繰り返したりすることが続いてしまうことはありませんか。できないところにはばかり目がいき、子どもの良さを認める機会が少なくなってしまいがちです。認められるよりも叱られる機会が多いほど、子どもは不安定さを増し、状態がさらに悪化してしまいます。心の健康を意識して親子関係を安定させることで、子どもの状態も落ち着いてきます。



「絆」の大切さ

不登校になると、家庭や学校に居場所がなく、居心地の悪さを感じることが多いです。そのため、本当は親に甘えたいのに甘えられず、すねたり反抗したりすることを通して、かかわりを求めるのです。ところが、親がそのことに気づかず冷たい対応をすると、問題行動がエスカレートしていく場合があります。



保護者にとって何よりも大切なのは、愛情をもって子どもとしっかりつながっていくことです。たとえ親を困らせるような行動があっても、そのように行動せざるを得ない背景を考えて、子どもを好きになることです。そして、親子の間に「心の絆」を創っていくことを心がけてみてください。学校や新しい活動の場に向かおうとして挫けてしまった後などのフォローアップの場においても、愛情をもって接することが大切です。

(※参考 平成22年3月 文部科学省作成「生徒指導提要」)

まこさんからのメッセージ



インターネットがやめられない ～子どもたちのネット依存～

兵庫県立但馬やまびこの郷所長 佐藤 真子

但馬やまびこの郷では、不登校の子どもの保護者の皆さまからのいろいろなご相談を受けておりますが、子どもたちの「遅寝」「遅起き」「ネットづけ」をどうすればいいかというご相談がとても多いように思います。「不登校」になった後に、「ネットづけ」から「遅寝」「遅起き」になったのか、「ネットづけ」が最初にあって、「遅寝」「遅起き」となり「不登校」となったのか・・・、いずれにしても、深夜までインターネットを使っていると昼夜逆転となり、朝起きられない→学校に行けない→時間があるのでさらにネットにはまる→深夜まで起きている→朝起きられない・・・という悪循環に陥ることになります。

「学校に行っていたら、少なくとも、昼間は起きているわけで、その間はインターネットから離れているということですね。でも、うちの子は学校に行ってないので、昼頃に起きてきて、その後ずっと、深夜までネットから離れることがないのです」とお父さん、お母さんはお話しになります。インターネットは今や生活に不可欠なものですし、その使用自体を問題視する必要がないことは言うまでもないのですが、どうすればうまく「インターネット」とつきあうことができるのでしょうか。

インターネット時代の子どもたち

インターネットがここまで盛んに使われるようになったのは、ここ20年ほどのことでしょうか。「ネットは使いません」と言われる方は今やごく少数で、仕事でも人々との交流でも、インターネットはとても便利で、私たちの生活に多大な恩恵をもたらしていることは確かです。その一方で、過剰に使用した場合にどうなるのかの議論がなされるようになってきています。実際、1日の大半を「ネット」とともに過ごしているという「インターネット依存」が「病気」として問題になっています。インターネットは依存に陥りやすいものなので、やめることができなくなると「病気」扱いされるようになってきています。

特に不登校の子どもは、インターネット依存に陥りやすい傾向があると言われています。昼夜逆転になりやすい上に、対人関係が苦手であったり、ひとつことに熱中しやすかったり、といった行動特徴が、インターネットにはまりやすいと考えられるからです。

また多人数参加型のインターネットゲーム（オンライン



インゲーム）が開発されて、ますます長時間にわたってゲームをする子どもが増えています。仮想空間のなかで自分以外のプレイヤーと一緒にゲームをすることはとても楽しく、また自分だけやめにくいという状況が生まれやすいということがあるのでしょうか。もちろん、短時間でやめられるのであれば問題はないのですが、インターネットの使用で、生活上さまざまな問題が生じる場合は、「インターネット依存」ということになり、ゲームがやめられないのは「ゲーム依存」「ゲーム障害」と呼ばれたりします。

ネット依存は「病気」ですか？

インターネット依存は「病気です」と最初に言い始めたのは、アメリカのキンバリー・ヤングという人で、1998年に「インターネット依存」の診断基準を示しています。これはギャンブル依存の診断基準を参考にしたもので、6か月以上にわたり、次の8項目中5項目以上を満たすものを「インターネット依存」とするというものです。

- ① インターネットに夢中になる
- ② 使用時間を長くしないと満足できない
- ③ 時間を制限したり、やめたりすることができない
- ④ 使用を制限すると、気持ちが沈んだり、イライラしたりする
- ⑤ 予定よりも長い時間使ってしまう
- ⑥ 人間関係や勉強、仕事に支障をきたす
- ⑦ インターネットへの熱中を隠すために嘘をつく
- ⑧ 問題やいやな気持ちから逃れるためにインターネットを使う

◆ キンバリー・ヤングが作成したガイドライン試案の要約 ◆

ヤング博士は、「インターネット依存度テスト」という自己記入式のスクリーニングテストも開発し、世界中で翻訳され使用されています。（このテストは、インターネットで検索すると質問項目がすぐにわかります。）2011年に国内の病院で初めてネット依存治療研究部門を設けた久里浜医療センターには、外来受診はもちろんのこと、今やアルコール依存などと同様に「ネット依存家族会」まであるのですから、問題は深刻です。

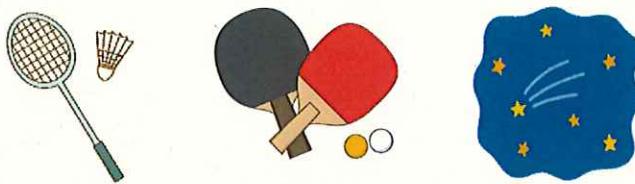
子どもたちにとっては、オンラインゲームとともに、オフラインゲームも含んだ「ゲーム依存」が特に問題になってきています。世界保健機関（WHO）は、2018年6月に新しい国際疾病分類ICD-11に「ギャンブル障害」と並び形で「ゲーム障害」を入れました。①ゲームをする時間や頻度を制御できない/②ゲームが他の関心事や行動に優先する/③問題が起きても続ける/④個人、家庭、学業、仕事などに重大な支障が出ている。この4つの項目が12か月以上続く場合を「障害」とみなしているのです。



但馬やまびこの郷「ネット5か条」

但馬やまびこの郷を利用する子どもたちの中には、「家で暇だからネットをやっているだけで、やりたいからやっているのとはちがう」という子どももいます。実際、但馬やまびこの郷で宿泊をしながら、同年代の子どもといろいろな体験活動をしていると、それほど「ネット」を必要としな

くなります。やまびこの郷では、昼間はバトミントンや卓球で汗を流し、夜になるとみんなでかくれんぼをしたり、星を眺めながら語らったりという生活ですから、ネットもゲームも忘れていることができるのです。



大人のネット依存も増えていて問題になっていますが、子どもの場合は、とりわけ発達にとって重大な影響があると考えられています。視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚の5つの感覚（五感）をバランスよく発達させることができなくなってしまうからです。使わない感覚は衰えます。デジタルメディアに浸りすぎると、身体をあまり動かすことができないので筋力が衰え、肌で温かさや柔らかさを感じたり、匂いを感じたりすることが少なくなり、味覚も鈍くなります。たえずイライラして、情緒が不安定になるといった症状がでてくることさえあるようです。

但馬やまびこの郷では最近「やまびこの郷『ネット5か条』を作成しました。（右図）

- 第1条** マナーや時間を守ろう
- 第2条** ネットで知り合った人と直接会わない
- 第3条** 個人情報を載せない、送らない
- 第4条** 送って平気？ 送信前に見直そう
- 第5条** 課金やショッピングは勝手にしない

・・・ というものです。活動のふり返りの時間にスタッフから話をし、保護者にも伝えています。家庭でも子どもと一緒にルールを作って、決めたルールは子どもだけでなく、家族全員で守れるようにできればいいですね。



やまびこの郷「ネット5か条」

スマホやコンピュータの普及により、インターネット環境が身近になった一方、「ネット依存」や「ネットいじめ」など新たな問題も増加しています。

ネットの危険性について考え、ルールを決めて、安全に利用するようにしましょう。

第1条 マナーや時間を守ろう

睡眠時間が減ると、集中力もなくなり心身の不調につながるよ。メッセージのやりとりは、迷惑にならないように時間や場所を考えて行おう。



第2条 ネットで知り合った人と直接会わない

よく知らない人に付いていかないのは、ネット上でも同じこと。「自分だけは大丈夫」「信用できそうな人だから」との思い込みは、とても危険だよ。



第3条 個人情報を載せない、送らない

ネット上に自分や友だちの写真、連絡先などを載せると悪用されることもあるよ。露出しすぎた写真は、悪用されたり法律によって罪に問われたりする場合もあるので気をつけよう。



第4条 送って平気？ 送信前に見直そう

友だちの悪口や人を傷つける書き込みをしていないか見直そう。また、無断で自分の好きなアニメや漫画などのキャラクターを投稿する著作権という権利を侵害があるので気をつけよう。



第5条 課金やショッピングは勝手にしない

1回だけのつもりでアイテムを購入していると、いつの間にか高額になることも。ゲームの課金やオンラインショッピング、フリマアプリを使うときは必ず保護者の人と相談しよう。



地域やまびこ教室

但馬やまびこの郷のスタッフがみなさん地域に出かけ、いろいろな体験活動や交流会を行っています。前号（第1回～第3回）に続き今号では、第4回および第5回の様子を紹介します。

第4回（国立淡路青少年交流の家）



子どもたちや保護者の声

いつも子どもが楽し
みにしています。参加
するたびに元気になれ
ます。（保護者）

海岸散策や初めての
ディスクゴルフが楽し
かったです。
(中3・男子)

但馬やまびこの郷の行事の中で、
地域やまびこ教室は親と子が自由
に楽しめ、別々に行動することもで
きるのでリフレッシュできる機会
だと思います。（保護者）

パンをぜんぶ自分
で作ることができま
した。（小4・女子）

子どもの笑顔を見
ていると、本人を受け
入れ認めていきたい
と思いました。
(保護者)

親同士の交流ができ、
一人ではないことに気づ
き気持ちが楽になり
ました。（保護者）

朝来の自然も良いで
すが、淡路も自然いっぱ
いで最高でした。
(保護者)

やまびこフェスタ♪

平成30年10月28日（日）天候もよく、和やかなフェスタとなりました。当所の施設や取組
を広く一般県民に知っていただくとともに、利用者、保護者、スタッフ、メンタルフレンドが年1
回出会う場として定着してきました。



やまびこ親の会

平成30年8月25日(土)～26日(日)の1泊2日、平成30年度「やまびこ親の会」を実施しました。

1日目(8月25日)

- ア 出会いの集い
- イ オリエンテーション
- ウ 体験活動「仲良くなつて、みんなで楽しもう」
- エ 創作活動



2日目(8月26日)

- ア 「まこさんの話を聞いて、考えよう」
- イ 保護者交流会
- ウ 保護者交流会報告
- エ お別れ会



まこさんのお話は、いつも心に届いています。利用させていただいていた頃の、子どもと母の気持ちを思い出しました。(OB)

いい加減でも良いことがわかり、よかったです。

何度参加してもOBの方の言葉にはパワーをもらいます。本当に心強い！

今だから言えること、今だから伝えられることがあります。保護者が元気に笑顔でいらっしゃることを願います。(OB)

2日間を通して、とても良い交流を図っていただきました。特に保護者交流会では、子どもへの接し方や心の持ちよう、進路の情報など、OBの方から経験に基づく話があり、非常に説得力がありました。当所の利用経験が無い方も、小人数のグループだったので悩みを出したり、他の方から経験談を聞いたりして、前向きな気持ちになっていただけたと感じています。



兵庫県立但馬やまびこの郷保護者向け機関紙「やまびこ」web版 ●平成31年2月

●兵庫県立但馬やまびこの郷 ●〒669-5135 兵庫県朝来市山東町森字向山45-101

●TEL (079) 676-4724 ●FAX (079) 676-4721