

特別支援教育課通信

北山の陽だまり



平成30年3月発行 (第35号)

【芽吹いてきたセンターのけやき】

朝晩の冷え込みも緩み、日中は春の温もりを感じる季節となりました。研修センターの地面に目を向けると、オオイヌノフグリやホトケノザ等のかわいらしい草花があちらこちらに咲いています。小鳥のさえずりも聞こえてきます。自然界も眠りから覚め、本格的に動き始めました。

さて、各学校におかれましては、卒業式や修了式を終え、年度末の事務整理を行いながら、次年度に向けた準備等で慌ただしい毎日かと存じます。



【かわいく咲くオオイヌノフグリ】

研修センターの事業概要も届いた頃かと思えます。講座内容については、育成指標に基づき、時代のニーズに対応したものを取り入れて構築をしたつもりです。研修センター職員一同、よりよい講座を提供できるよう努めて参ります。平成30年度もどうぞよろしくお願いいたします。希望研修には、多くの先生方が申し込

んでいただければ幸いです。

特別支援教育課長

【 ネット依存・ゲーム依存を考える 】

前回話題にした「不登校」に続き、相談の中で深刻なのが「ネット依存・ゲーム依存」の問題です。最近の研究で、重度のネット依存症の人の脳をMRIで撮影したところ、アルコール依存や覚醒剤などの薬物依存患者と同様な脳の乱れが確認されたそうです。依存症というのは脳の中樞が刺激を求めて支配されている状態で、自分の意思ではコントロールできなくなるため、改善にはかなりの時間と労力が必要だそうです。アルコールや薬物には法的規制がかけられていますが、インターネットやゲームについては、環境が整えば小さな子どもでも、利用できてしまうのが解決を難しくしています。

参考になる書籍として、「**ネット依存症から子どもを救う本**」樋口 進 著（法研）をお勧めします。著者は、久里浜医療センターのネット依存治療研究部門の医師です。

まず大切なことは、親子で無理のないルールを決めることだそうです。

①パソコンはリビングで使う ②使用時間は1日2時間まで ③夜は10時まで ④宿題を終えてから使う ⑤約束を破ったら1日使用禁止…など。

これが守られればよいのですが、子どもによっては注意されても約束が守れない、取り上げられたりすると逆上して親に反抗したり、家の中を壊したりするようになる子もいます。

治療法としては、一日の行動記録をつけて、一体どれだけの時間ネットやゲームをしているか客観視したり、ウォーキングなど運動によって身体を動かしたりしながら、ネットやゲームから離れる時間を作るようにすることが効果があるそうです。また、重篤な場合は、入院による治療が必要となるそうです。詳しくは、同書を参考にいただければと思います。