

にちにち通信

Monthly newsletter

Vol.8

夏休み、デジタルとのつきあい方



～「やめなさい」より、納得できる工夫を～

夏休み、家で過ごす時間が増えると、ゲームや動画を見る時間も増えがち。

「またゲームばかり…」とついイライラしてしまう、という声もよく聞きます。

でも、大事ななのは“やめさせる”ことより、“どう使うか”を一緒に考えること。

以下の2つのポイントを参考に、デジタル機器とのつきあいを見直してみませんか？

① ルールを一緒に考える

ゲームや動画を見ることを「悪いこと」と決めつけず、生活の中にうまく組み込むルールづくりが大切です。おすすめは、「やるべきことを先にする」という原則。ゲーム中は脳内のドーパミン（快楽を感じる物質）が一気に出て、その後急に下がることで「やる気が出ない」状態になることがあります。だからこそ、宿題やごはん、お手伝いなどを先に終えてからゲームに取り組むと、無理なく過ごしやすくなります。

また、「〇時まで」「1日〇分」などの時間のルールも有効です。ただし、時間の管理が難しい場合は、「やらない時間」「やらない場所」を決める方法もおすすめ。子どもと一緒に話し合い「納得して守れるルール」にしておくことが続けるコツです。

② ゲーム以外でも“楽しい”を感じる時間を

ゲームがやめられないのは、「楽しい」からこそ。でもそれだけに偏ると、他の遊びの魅力に気づくチャンスが減ってしまいます。散歩・お絵描き・クッキング・ボードゲーム・水遊び…体を動かしたり、五感を使った遊びは、ドーパミン

をゆるやかに出してくれるので、心も落ち着きやすくなります。

あらかじめ一緒に予定を立てておくことで、「ゲーム以外の楽しみ」も自然と日常に入りやすくなります。



ペアレントークでもお話をしていますが、「ルールは結果を一致させないと、意味をなしません。」親側が結果をきちんと一致させることができるルールかどうかを検討しておくことをおすすめします。

