

紅葉の候、日頃よりPTA活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

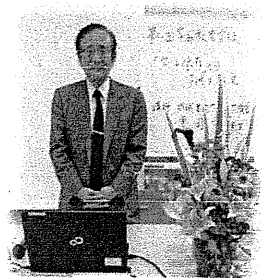
さて、先にご案内しておりました第1回家庭教育学級講演会の動画配信準備が整いましたのでお知らせいたします。ネット依存症の治療をおこなっていらっしゃる成城墨岡クリニック院長、墨岡孝先生より、ネット依存の歴史や定義、健康、学業、対人などへの影響について、近年の傾向や精神医学的観点を含めた様々な事例を示しながら、わかりやすくお話しいただきました。

事前に募集しました皆さまからのご質問にも丁寧にお答えいただきましたので、ぜひ講演動画をご覧ください。

### 講演内容

「ネット依存」に対する認識として、以下のことが挙げられる。

- ① ネット依存症は病気であり依存度が高くなると家庭での対応は難しい。
- ② ネット依存の知識を持ち予防することが大事である。
- ③ 根本問題は家庭環境や社会の問題にも関係している。
- ④ 「ネット依存」からの回復の手立てとしてはネット以外のことに関心を持たせる努力をする。
- ⑤ スポーツなどで達成感や楽しさを教える。
- ⑥ 家庭内でのコミュニケーションをとる（ルール作りの話なども含む）。
- ⑦ 家庭はネット依存を即座に打ち切ろうとせず、理解する姿勢も持つ（時には一緒にやってみる）。



最後に、ネット依存のマイナスなイメージにこだわらず社会の問題として、家庭や学校で話題にし今後のネット社会のためにも依存しない利用を考える意識を持つことが重要、との総論を頂いた。

### 世田谷区教育委員会 飯塚和彦先生 総評

ネット依存症は大きな問題だと認識している。ゲーム等のわくわく感、アルコールなどで得られる快感と同じで、依存症になるのは本当に怖いと感じる。ネットが一般的になってきた時代でもあり、今回の話を参考にご家庭で考えてほしい。

### 保護者からの感想

◆一番印象的だったのは、ネット依存により脳のバランスが崩れ脳そのものがおかしくなってしまうとの事。非常に怖くなり、その怖さを子供にも伝えたいと思いました。親が管理出来る部分はしないと改めて思いましたが、学業で使う面もありなかなか難しいところです。依存の予防として、身体を動かすことが大変効果があると聞き、部活が役に立つと思うと少し安心もしました。お話ありがとうございました。

◆墨岡先生の最後の言葉がとても心に残りました。依存の対応では本人を責めたり、叱るのではなく、自分の気持ちを相手に伝える事（アイトーク）が大事。携帯や学校から支給されているタブレットを使い続けているとつい子供を叱ってしまいますが、「あなたが使い続けると、お母さんは悲しい気持ちになるよ」等、自分を主体とし言葉掛けをしようと思いました。貴重なお話、ありがとうございました。