

☆☆☆コロナとわたしたち⑤☆☆☆

自粛のために家にいることが多い生活です。ご家族と一緒に時間を、有意義に使っておられることと思います。大人の場合、増えた自分の時間を、趣味に使ったり、資格の勉強に使ったりなど、工夫をしている方も多いと思います。子どもたちの場合も、学校の教材や、様々な学習教材などに、熱心に取り組んでいると思います。

一方、大人でも子どもでも、持て余した時間を、強い刺激を求めて一つのことにのみをのめりこみ、それだけに費やしてしまう場合があるかもしれません。コロナウイルスがもたらしたこの状況は、いわゆる「依存」を生み出しやすい状況とも言えます。そこで、「依存」について今回はお伝えしたいと思います。

2020年5月 青塚 徹

1. 子どもと「依存」

「ゲーム」、「ネット」、「SNS」、あるいはそれらをひっくるめた「スマホ」への依存の可能性が、今の子どもの課題です。

2. 「熱中？それとも、依存？」

親ごさんたちは、「ゲームに熱中しているけれど、今の子どもはこんなものなのか？」と思いつつ、「でも、このままやらせてたら、『依存』になっちゃうんじゃないか？」とも思い、この二つの思いの間で揺れ動くことと思います。例えば、ゲームをやらせる時間についても、ハッキリとした基準がなく、明確な目安がないので迷うと思います。

3. 大人がセーブしてあげることは大事。

そうは言っても、目安が少しあったらいいですね。一つは、長くやることで、他の生活に必要な時間が大きく削られていないかどうかです。二つ目は、長く熱中していても、あとにひかず、すぐに次のことに切り替えられるかどうかです。切り替えが難しいようなら、少し要注意です。子どもの場合、依存かどうかを悩むより、それより先にルールを作って、時間などについて大人がセーブしてあげることが大事です。

4. いろいろなことを楽しみにする。

大人も同様ですが、一つのことにだけ楽しく、他のことが目に入らないような場合、「依存」に陥りやすいと言われていています。いろいろなことに楽しみを見つけ、例えばゲーム以外にも、運動に熱中したり、勉強の中にも楽しみを見つけたり、他の遊びを楽しんだりなど、楽しみがほかにあれば安心です。