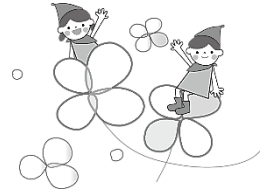


### \*子供たちのストレスとの付き合い方\*

新型コロナウイルス感染症防止対策に伴って起こりうるストレス反応と、その対応例をご紹介します。

- ◇ ちょっとしたことでイライラする。突然興奮したり、パニック状態になったりする。  
→頭ごなしには叱らない。興奮が治まるように環境を整え、安心できる雰囲気です話を聞く。
- ◇ 感染症や怖いニュースのことを考えてしまう。突然泣き出してしまう。  
→子供の気持ちに寄り添い、「そうだね、怖かったね。」「泣くだけ泣いてもいいよ。」と共感的に返す。
- ◇ 楽しめていた活動への興味が減退する。  
→最初は強制せず、できることから少しずつ段階的にチャレンジを促す。
- ◇ 一人でできていたことができなくなる。  
→「できなくても恥ずかしくないよ、一緒にしようね。」と半分手伝う。



### \*ゲーム、スマホ、PCとの付き合い方\*

未発達な子供たちの脳の状態は、大人の2倍のリスクで中毒になりやすく、ゲームやネットに非常にはまりやすいものです。これらと付き合いしていくポイントを以下に挙げます。ご家庭でのルール作りの参考にしてください。

#### 1. 占有させない

プレゼント等として子供専用の端末やアプリを与えるのではなく、親の名義で購入、ダウンロードしたものを一定のルールや条件を付けた上で“貸し出す”という方が賢明です。PCやルーター等のパスワードも子供に知られないように管理する必要があります。

#### 2. 買う前に決める

ルール作りは、購入前に行うと良いです。一度熱中してしまってからでは制限が難しいでしょう。

#### 3. 使用場所・時間を決める

一人で気兼ねなく使うことができるような自由な環境ではなく、リビングなど家族の目が届く空間で、ネットに繋ぐ際は、最初は親と一緒にいきます。使用時間は家族で話し合い、使用後は充電コード等も含めてリビングや親の寝室で預かります。小学生の内は、30分～1時間の使用が望ましいでしょう。大事なことは”やめられること”です。

#### 4. お金に関して

親に無断でオンライン決済をしないこと、どうしてもダウンロードする場合は、お小遣いの範囲内で行うようにしましょう。無料のゲームは、課金させる魅力が多く、お金をかけずに楽しむには長時間を要するので注意が必要です。

#### 5. 書面に残す

ルールは口頭ではなく、必ず書面に残しましょう。書面化したルールは同意を示すサインを設け、リビングの冷蔵庫に貼る等目に付きやすいところに保管しましょう。違反があった場合のペナルティ内容や定期的なルールの見直しの記載もしましょう。

#### 6. 違反があったときの対応

違反時は、復旧可能なペナルティを設けましょう。例えば、使用時間を守れなかったら翌日は使用禁止など、一度の違反で全てを取り上げたり、機器を一切禁止にしたりするのは現実的ではありません。

#### 7. 親が模範となる

ルールを決めても、親が夜中までPCやスマホをいじっているのは子供にルールを守らせるのは不可能です。親もルールを守りましょう。そして、食事、外出の時間は家族とコミュニケーションをとりましょう。

#### 8. 相談できる環境を

日頃から夫婦や子供と話し合っ、トラブルがあった時などにも相談しやすい環境を作りましょう。

#### 9. 長期休みに注意

長期休みの過ごし方や、休み中のルールもよく話し合っ決めてみましょう。

#### 10. 現実世界、家族を大事に

現実の家族や友達と過ごす時間を大切に、五感を通して現実世界を感じましょう。

#### 11. よく知りましょう

親がよく分からないものを買うのではなく、買う目的、メリット、デメリット、リスクを知りましょう。