



スクールカウンセラーだより

令和8年 9月号

「ゲームとの付き合い方、距離のとり方」

カウンセラー便りの前号(5月号)の始めに、また暑い夏が始まりますね、などと書きましたが、今年の夏は予想を遥かに上回る暑さでした。日本の気候の亜熱帯化を論じるニュースをTVで何かで見ましたが、確かにうなずける気象現象がそこいらで起こっている気がします。しかし、ここ数日やっと涼しくなってきたように感じます。

今回は「ゲームとの付き合い方、距離のとり方」がテーマです。親御さんや先生方には非常に興味をそえられるテーマだと思います。ゲームといっても、任天堂 Switch のような家庭用ゲーム機から、パソコンやスマホ上のゲームなど、一言では言えません。オンラインでゲームの中に「友達」がいる。ゲーム解説のYouTubeのファンである。このような状況には、かくいう私も全くついておりません。しかしながら、ゲームの話になると、目を輝かせて話す子どもたちには日常的に出会います。自分の生徒や、自分の子どもにどうゲームと距離をとらせていけばいいのか、ゲームの世界が発展・成長すればするほど簡単ではなくなります。はっきり言ってゲームは強敵すぎるわけです。脳の報酬系に強く作用するとされていますし、意思の力ではコントロールできない状態にも追い込まれます。つまり、「気合いで」とか「心を入れ替えて」だけではどうしようもないことを、周辺の大人は理解しておく必要があるという事です。

その上で、小さな抵抗の提案です。「ゲームばかりやっている子」「ゲーム中毒の息子」といったレッテルはできるだけ張らない、見方をしない。「ゲーム」と「子ども」を一緒くたにしない。これだけです。でもこれが難しい。もう少し治療的な話をしますと、「ゲーム」に名前を付けた会話をしたりします。「あいつ」と

か「G君」でもいいですよ。たとえば

母親「昨日、あいつをすぐに片づけたけど、あいつどうしてたん？」

本人「あいつって、あいつより、俺が喉乾いてコンビニに出かけたしな」

母親「そうか、あいつは喉の渇きに弱いんかもなあ。」

随分、変な会話に聞こえるかもしれませんが、自分の中のゲームをやりたい気持ちと、ゲームを止めたい気持ちを切り離すような“語り”にチャレンジします。「外在化」と言います。大事なのは、たまたまゲームをやめられた時は、“何をしていたのか？”“何が役に立ったのか？”“役に立つとどうしてわかったのか？”けっこう重箱の隅をつつくように考えて語ってもらう事です。客観的に語る練習をしてもらう事です。強敵なので、すぐに倒せるものではありませんが、ゲームとどう付き合っていくのかの最初の一步になる可能性はあります。今日は強敵(ゲーム全般)への立ち向かい方(付き合い方)についてでした。強敵ですので、切れ味が悪かった点はお許しください。

※上記の内容は、ほぼこの本からの受け売りです。

「家族が変わる子育てが変わるコミュニケーションのヒント」

岡田隆介著 明石書店

～ご予約について～

月、水、金の完全予約制です。初回のご予約は先生を通じてお申し込み下さい。2回目からは相談室で直接予約していただけます。

皆様のご来室を、心よりお待ちしております。

スクールカウンセラー 宮井 研治

