



## 親子で楽しむ冬休みに ～ゲーム依存にならないために～

市内の13人の補導員及び当センター職員が巡回補導をしていて感じることは、外遊びの子どもが少ないということです。新型コロナウイルス感染症の影響や防寒などから、子どもたちはますます室内に閉じこもり、ゲーム遊びが主流になっているのではないのでしょうか。心配なのは生活リズム・睡眠リズムが乱れる、保護者とのケンカが絶えない、イライラして攻撃的になる、ほかのことはどうしてもよくなってゲームを優先するなどの、ゲーム依存あるいはその傾向に陥ってしまわないかということです。

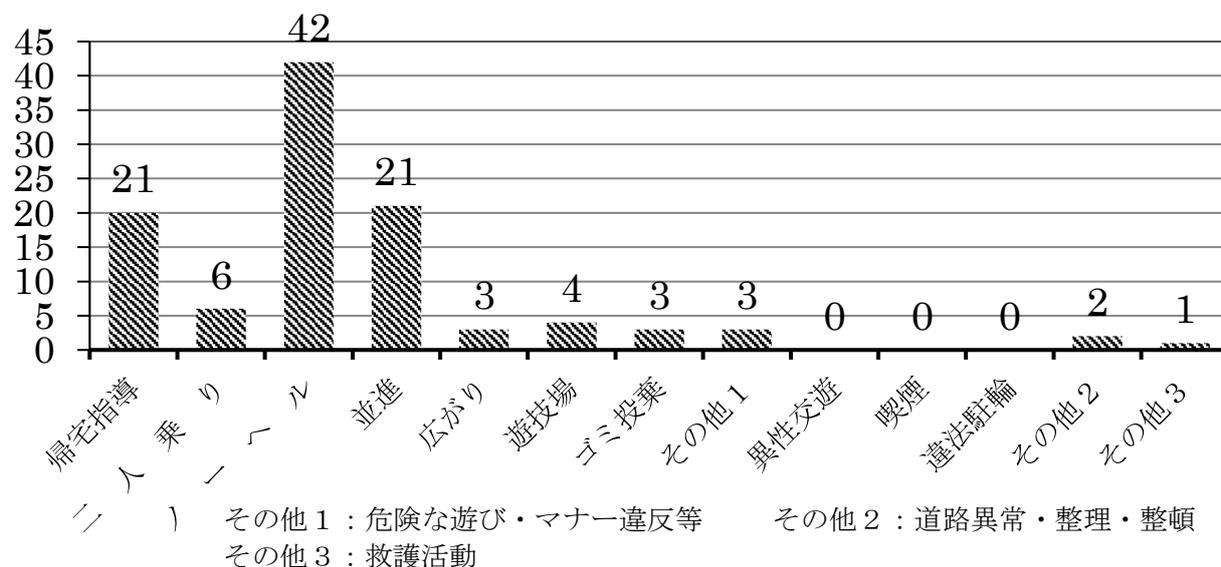
そこで、予防策として、次の3つを紹介します。①ゲームに向かいがちな子どもは孤独感・不安感等からゲームに逃げてしまっている可能性があります。そこで家族で会話を増やし、子どもの気持ちに寄り添う工夫をする。②ゲーム依存の怖さを親子で理解し、本人も納得したルールづくりをする。(守れなかった場合も含めて)③スポーツや読書、映画や音楽鑑賞など、ゲーム以外に夢中になれることを探し、親子で一緒に楽しむ。トランプやオセロ、料理などもいかがでしょう。特にスポーツは身体を動かすので体力づくりになり、空腹を覚え食事も美味しく、適度な疲労感で夜もぐっすり休めます。

年末には家じゅうの掃除をして新年を迎えられると思います。ゲームを休んで、親子と一緒に作業し、「助かったよ」「ありがとう」「頼りになる」などの声かけが親子の絆をさらに深める機会となってほしいものです。

子どもたちの健やかな成長を願って来年もよい年となりますように。



### 補導状況報告から (令和4年10月末)



上記の表は、4～10月末まで、13人の補導員と当センター職員が巡回補導で声かけ指導を行なった実績です。特に、自転車に関する危険運転（ノーヘル、並進、広がり、右側通行、無灯火、二人乗り）が目立ちます。また、夕暮れが早くなってきました。蛍光反射たすきの着用やシューズ等への反射テープの貼付が事故防止につながります。

取り返しのつかない事故・事件が発生しないよう、家庭及び学校でも指導をよろしくお願いたします。

