

# 輪

新潟大学附属特別支援学校

学校便り 第 525 号

令和 8 年 1 月 13 日発行

## つながる時代に、大切にしたい「離れる力」

教頭 横堀 壮昭

最近、「ゲーム障害」という言葉を耳にする機会が増えました。保護者の皆様の中にも、お子さんのスマートフォンやタブレットとの関わり方について、「このままで大丈夫だろうか」「使いすぎてしまっていないだろうか」と不安を感じておられる方がいらっしゃるのではないかでしょうか。特に、動画視聴や SNS については、家庭でも悩ましいテーマの一つになっていることと思います。

一方で、ICT 端末は、これから時代を生きる子供たちにとって欠かせない道具でもあります。学習や情報収集、将来の仕事など、うまく使えば可能性を広げてくれる大切な存在です。だからこそ、「使わせない」「遠ざける」ことが目的ではなく、「どう使っていくか」と一緒に考えていくことが大切だと感じています。

しかし、特別な支援を必要とするお子さんたちにとって、スマートフォンの使用を自分でコントロールすることは、決して簡単なことではありません。アプリや動画は、次々と興味のあるものが表示され、気が付くと時間が過ぎてしまうように作られています。

また、近年の研究では、「やめたいのにやめられない」背景には、脳の成長の仕方も関係していることが分かってきています。子供の脳は、楽しさや刺激に強く反応しやすい一方で、「ここでやめよう」「やりすぎないようにしよう」と自分をコントロールする力は、少しずつ育っていくものです。そのため、大人以上にブレーキがかかりにくいのも、成長段階として自然なことです。

さらに、障害特性により、スマホの危険性を実感として捉えにくいや、「分かっていても行動に結び付ける」ことが難しい場合もあります。こうした特性を踏まえると、「本人の努力」に任せるだけではうまくいかない場面があるのも、当然のことと言えるでしょう。

だからこそ、大人の関わりがとても重要になります。子供任せにするのではなく、また一方的に取り上げるのではなく、「一緒に考え、一緒に整えていく」姿勢が大切です。

御家庭で意識していただきたいポイントとして、例えば次のようなことがあります。

- ◇ 使用時間や内容を親子で話し合い、ルールを決めること
- ◇ ルールは、保護者も一緒に意識して守ること
- ◇ スマホ以外の時間を大切にすること（トランプ、ボードゲーム、散歩など）
- ◇ 読書や読み聞かせなど、落ち着いて過ごす時間をつくること

忙しい毎日の中で、スマホは「一人で過ごしてくれる便利な道具」として頼りとなる存在でもあります。そのお気持ちも、多くの御家庭で共通しているのではないでしょうか。ただ、その便利さの裏側には、思わぬトラブルや依存といったリスクもあります。

世界的にもこの問題は注目されており、オーストラリアでは 2024 年 11 月から、16 歳未満の SNS 利用が原則禁止されました。子供とデジタル機器との関係は、今や家庭だけでなく、社会全体で考えていくテーマになっています。

学校でも、ICT の便利さと注意点の両方を伝えながら、子供たちが自分を守る力を育てていきたいと考えています。御家庭と学校が同じ方向を向きながら、協力して子供たちの成長を支えていけましたら幸いです。



# 元気に3学期スタート!



～始業式の様子をお伝えします～

## 小学部3組

冬休みに取り組んだ「コロコロクリーナを使ったお手伝い」を披露しました。  
3学期もたくさんお手伝いにチャレンジする気持ちを、みんなで表現していました。



## 中学部3年

3学期にがんばりたいことと楽しみなことを発表しました。  
中学部のリーダーとして、自信を持って発表していました。



## 高等部1年

3学期にがんばりたいことを漢字一文字で表した書を見せながら発表しました。  
高等部らしい堂々とした姿勢や話し方で力強い発表でした。

