



どうして約束をやぶるの？ ウソをつくの？

–ウソをつかせないようにするために–

親の管理や見守りが気がつく
と「取り締まり」になってしまう？！

「取り締まり」

約束を破る → 罰（ペナルティ） → 隠れる・ウソをつく

見守りが「取り締まり」になってしまう 免許の例



罰を提示することで、「違反」をおさえる
そのためには「罰」を提示しなければいけない

「取り締まり」を継続しないと・・・

違反



見守りが「取り締まり」になる ゲーム・ネット例



「罰」を提示することで、「逸脱」をおさえる
そのためには、「罰」を提示（管理）し続けなければいけない

管理が継続出来なくなると・・・

約束をやぶってしまう



 ゲーム・ネットの時間は
どう管理すればいいの？

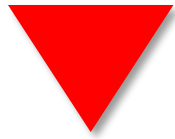
『取り締まり』（警察）の監視ではなく『山岳ガイド』として関わる



ひとつまたひとつ学んでいく子ども
半歩後ろをあるく

「山岳ガイド」の心得

- ゴールまでの道なり（プロセス）を見通せる
- 本人のペースや関心を大切にする – 考えや理由を知る
- こちらの考えを伝えるときには理由をしっかりと伝える
- ケガや病気のこと身体への影響を知る（リスクの許容）
- 山登りのための知識や経験を知る etc…



半歩後ろから

本人と話し合いながら進む

試しにやってみる

何度も何度も調整する



本人とルールを決めていくことのコツ

- **本人の設定する「理由」を聴く/知る（内容を共有することの大切さ）**

—「だめ」ではなく、本人の「理由」を聴く、そこから本人の関心があるゲーム・ネットを「少し」知る

- **こちらの「理由」を“提示”する**

—具体的な提示・提案の在り方—

- 「わたし」を主語にする・肯定的な言い方
- ・簡素にいう
- ・具体的な行動に言及
- ・感情に名前をつける
- ・責任の一部を受け入れる
- ・思いやりのある発言 など

『アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法—CRAFT』吉田精次 ASKより 参照



- **上手くいかないことを前提とする**

—「約束」「ルール」を守らない、ではなく「うまく」いくためにどうするか？

- **コントロールしない/されない**

—「Wifiつないでくれたら勉強する」/「試験終わったらスマホを買ってあげる」

→Wifiが必要な理由、勉強ができていない理由を考える—やってみて調整する

→スマホが必要な「理由」を聴く、試験中にあると集中できなくなるのではないと提案する

- **介入（制限等）が必要なとき**

—自傷（自殺企図、自傷行為）・他害、暴力、暴言がある場合 → 早めに“保護者”が相談機関につながる

■ ゲームの話題をするのはいい？

–なぜ、ゲームは心配・不安になるのか？

ゲームを話題にすること・メリット

- ①本人に聞いてみる・少しだけ一緒にゲームやってみる
- ②ゲームの内容、ルール、目的、達成のタイミングを知る
- ③本人を「孤立」させないことを大切にする



共感・一体感がうまれやすくなる

なぜ、ゲームの世界はなぜ不安なのか？

－ 「知っている」世界から「知らない」世界への不安

「知っている」世界 例 公園遊び

子：「まだ、遊びたい、帰りたくない」
親：「じゃあ、あと10回ブランコしたらおしまいにしよう」
（ブランコをこぐ）
親：「おまけのおまけであと5回ね」

共感 **一体感**



「知らない」世界 例 ゲームあそび

親：「もう、こんな時間だよ？」 「何時間やってるの？」
子：「ちょっといま大事な場面だから・・・」
親：「2時間がルールだよね？」 「また、約束やぶるの？」



ゲームは脳に悪い？ 人を殺したり残虐性？ ゲーム依存症？

不安感 **孤立**



ゲームを話題をすることのメリット－孤立させない

■知らないゲームの「世界」

親：「もう、こんな時間だよ？」「何時間やってるの？」

子：「ちょっといま大事な場面だから・・・」

親：「2時間がルールだよな？」「また、約束やぶるの？」

■ゲームを話題にすることの方法・メリット

- ①本人に聞いてみる・少しだけ一緒にゲームやってみる
- ②ゲームの内容、ルール、目的、達成のタイミングを知る
- ③本人を「孤立」させないことを大切にする

■少し知っているゲームの「世界」

親：「もうそろそろ時間だよ？」

子：「いま、作戦中だから・・・」

親：「じゃあ、その作戦がおわって、この試合が終わったらね」

不安・孤立感



共感・一体感





■ 専門機関にどうやって連れていく？

- ・ 「病気」ではなく「理解」をすることを優先
- ・ 専門機関で何をするかを知る－保護者からつながる
- ・ ひとつでなく様々な選択肢を考える
- ・ みえる環境→自覚しやすい身体→こころの苦労・困難

なかなかつなげられない理由

- ・「病気」を自覚させる、言うことを聞かせる – 病院に抵抗感を持ってしまう
- ・「わからない」なかですすめる – 不安から不信になってしまう
- ・「つなげる」に始終してしまう – 頑なになってしまう
- ・「こころ」の問題を優先しすぎてしまう – 見えない「こころ」は自覚しにくい

- 
- ・「病気」ではなく「理解」をすることを優先
 - ・専門機関で何をするかを知る – 保護者からつながる
 - ・ひとつでなく様々な選択肢を考える
 - ・みえる環境 → 自覚しやすい身体 → こころの苦勞・困難
- 

■ 専門機関にどうやって連れていく？
① 「病気」ではなく「理解」することを優先


理解する

理解するとは 知ること **「情報量」**

自分のことを知ってもらえる **「居場所」** ができる

居場所は **「安心と信頼」** の関係を作りやすい

ゲームに入り込む理由を考えるー「転機」から考える

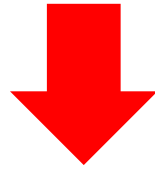


ゲーム・ネット購入	親の決めたゲーム・ネットのルール内でのコントロール
転機	進学、学校不適應、不意の部活引退、いじめ、引っ越し、親からの暴力
約束の不履行	ゲーム時間の延長、生活リズムの乱れ、課金、宿題・課題をしない
家庭内関係の不全	親の怒り、本人の反抗、ひきこもり、不登校、話しかけても無反応
対立関係	注意と反発、制限による怒り、暴言・暴力、喧嘩
人間関係の希薄化	家庭内で誰とも会わない、しゃべらない、不登校、ひきこもり
歩み寄りの工夫	外出にさそう、本人の関心ある話題、LINEによる会話、ゲームの容認
後悔と反省	保護者の期待と後悔、自分の半生と重ねる、強い自責の念
本人の理解と関心	ゲーム・ネットにはまる意味、過剰な期待、劣等感と制限

「病気」ではなく「理解」をすることを優先

ゲーム・ネット依存症だから・・・

「俺は病気じゃない」「病気としか見えてこない」反発



理解する

理解するとは知ること **「情報量」**

自分のことを知ってもらえる **「居場所」** ができる

居場所は **「安心と信頼」** の関係を作りやすい



専門機関にどうやって連れていく？

② 専門機関で何をするかを知る

本人が登場しない
ケースも多い

保護者との面接を中心
家族をサポートする

「何」をしてもらうかをイメージできると本人に話しやすい

専門機関で何をするかを知る – 勤務先の専門機関を例に

①本人の苦勞していること・困難に感じていること

– ニーズ・動機、困り事 等

本人が登場しない
ケースも多い

②不適応状態の確認

– 親子関係、友人関係、学校での関係の確認

▼
保護者との面接を中心
家族をサポートする

③ゲーム・ネットがどう影響をしているか？

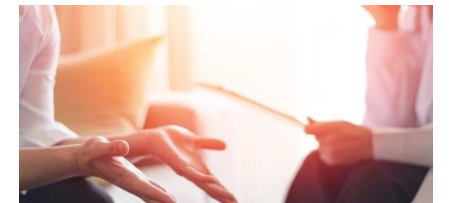
– ゲーム・ネットに入り込んでしまう理由を考える/使用方法を考える

④「対話」することを大切として関係性の確認

– 本人の理解と家族自身の理解を促し、家の中で「対話」できることを目標とする

⑤本人と家族・友人・学校と「つながる」を共有する

– 孤立している状態から、様々な「つながり」を回復することを目標とする



専門機関にどうやって連れていく？

③ひとつではなく様々な選択肢を考える

ひとつしか選択肢がないと、うまくいかないと焦燥感が生じやすい。
おおくの選択肢があると（どこで「何」をしてもらうかが見えてくると）
本人のニーズに合わせることができる、ひとつがうまくいかなくても他を選べる

ひとつではなく様々な選択肢を考えてみる

担任



- ・学校連絡から相談につなげやすい
- ・担任に知ってもらえることで教室とのつながりも

教育支援センター



- ・教育委員会が運営
- ・元教師らが指導
- ・不応、不登校支援
- ・復学を目指す

スクールカウンセラー



- ・基本的に学校に行く必要がある
- ・学校内での居場所になる可能性

ホームスクーリング



- ・自分のペースで学べる
- ・家庭教師と相性が合えば、家族以外の人と楽しく過ごす機会になる
- ・大人との関係だけで、元気になれないかも

私設心理相談



- ・本人や家族に対して柔軟にサポートをしてくれる
- ・心理検査を実施できるところも多い
- ・自費となるため費用がかかる

養護教諭 さわやか相談員



- ・保健室で休むは本人にも納得しやすい
- ・さわやか相談は平日複数日に勤務していることが多い

フリースクール



- ・子どもの意見を尊重することに重点
- ・それぞれに合った学びが出来る
- ・環境や内容にばらつきがある

NPOなどが運営する 地域の居場所



- ・学校に行けない等、同じ悩みをもつ仲間の存在が支えになる。
- ・希望すれば勉強もできる
- ・大人数が似て苦手な子は少しずつ慣れる必要がある

精神保健福祉センター



- ・家族の相談を積極的に扱ってくれる
- ・支援機関のたくさんの情報があり紹介してくれる
- ・つないでくれることがメインである

病院



- ・診断することができる
- ・場合によっては、服薬や心理検査を実施できる
- ・「病気」とみられることに抵抗を感じることもある