

スクールカウンセラー便り

12 月号

保護者の皆様

行事が多かった二学期も終わりが近くなりました。冬休みの過ごし方として、①ゲーム・動画視聴が長時間化する、②睡眠リズムの乱れが話題になることがあります。この2つは別々に起きる場合もあれば、ゲームをやり過ぎることが睡眠リズムのズレと繋がっている場合もあります。ゲームや動画視聴が睡眠リズムに影響している場合は、やり過ぎない工夫が大切です。



ゲームを知ることが“切り上げ方”を工夫する第一歩

どこでもセーブできる



時間で区切りやすいため、
時間で区切ってみる

ゲームオーバーになるまで止められない



時間で区切るのが難しく、
ゲームオーバーの回数で区切ようにする。

*お子さんがやっているゲームの理解を保護者がすることは対処法を考える入口です。

「どんなゲーム」なの?と質問することから始めましょう。



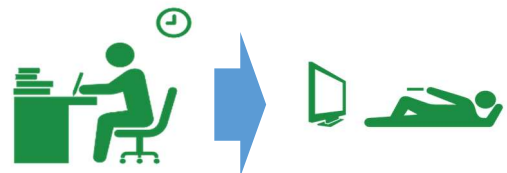
相談は予約制です：[担任の先生までご連絡ください]

スクールカウンセラーの12月の出勤日は、8日、15日、22日です。すべて月曜日になります。



3つのルールと+1の活動でゲームや動画の使用時間を減らす









①使用場所を決める、②先にやることを決める、③寝る準備の時間を決めることを親子で相談して決めましょう。3つのルールに加えて、可能ならゲーム・動画以外の楽しみ（+1の活動）を見つけよう。



ゲームや動画視聴を行う前に取り組む活動を事前に決めましょう。

◎3つのルールと＋１の楽しみを親子で決めてみよう

ゲームや動画視聴をすることについて家族でルールを決めましょう。決めたルールは、下の枠に書いてみましょう。

1 使う場所を決める	2 先にやること	3 寝る準備の時間	★ゲーム以外の楽しみ
			
			

◎一緒に決めた家庭のルールが出来ているか１週間、チェックしてみよう

✎書き方の例：約束が守れたところに○、守れなかったところに✕を書こう。

日にち	使用場所	先にやること	寝る準備	他の楽しいこと	ゲーム・ネット時間
月 日()	○	○	✕	○	2時間30分

✎実際に記録を付けてみよう。

ゲームをしていた時間は保護者がチェックしよう

日にち	使用場所	先にやること	寝る準備	他の楽しいこと	ゲーム・ネット時間
月 日()					
月 日()					
月 日()					
月 日()					
月 日()					
月 日()					
月 日()					

決めたルールは、定期的に見直しましょう。 _____ 月 _____ 日に見直す