

子どものネット依存 トラブル対応ブック

どうすればいいの…



こんな悩みはありませんか？

- ・子どもがスマホに夢中になって親の言う事をきかない…
- ・子どもと上手にコミュニケーションができていない…
- ・子どもに避けられたり反抗されることが多い…
- ・教員として、生徒とのコミュニケーションを難しく感じている…

では、親子関係を良くしながらネット依存を改善させていくにはどうしたら良いのでしょうか？

親子関係を良くする3つのポイント

ポイントその1

昔ながらの「一方的に注意する」教育は通用しない！

こんな場面ありますか？



これは、よくある教え方です。

なぜ、この方法があまり効果的ではないのでしょうか？

- 1， 一方的に伝えている
- 2， 感情的に叱っている
- 3， 子どもと同じ目線で話していない

こうした方法では、何度叱っても、どれだけ大声で怒っても、子どもの心には達しません。そして子どもは、反抗的になり親に怒り返すかもしれません。あるいは、黙りこむことしか出来なくなります。

例えば、こんな言い方です。

なぜそんな画像を
SNSにアップしちゃ
うの!!



うるさい!



いつまでスマホ
見てるの!

勝手にしょ!



変な動画とかアップ
しているんじゃない
でしょうね!

何時間ゲームすれば
気が済むの!



ポイントその2

「ティーチング」ではなく「コーチング」で!

1. ティーチングとは?

ティーチングは、教師が生徒に教えるように情報を一方方向で伝え理解させる教え方です。生徒は知識を取り入れることはできますが、自分の頭で考え行動する力が育ち難しくなります。

2. コーチングとは?

コーチングは、一言で言うと双方向コミュニケーションによる教え方のことです。特に、生じている問題を本人がどの程度理解しているかを知ったうえで、その理解に応じた質問をし、会話しながら相手のモチベーションを高めていく方法です。

これによって、自分自身の問題を正しく理解し、自分から進んでその問題に立ち向かう意欲を高めることが出来る教育方法です。

3. コーチングの効果性

ネットやスマホに熱中している子どもたちは、長い時間行うことが良くないことを自分でも知っています。長時間の使用は時間を奪い、成績を下げ健康にも害が及ぶことを良く分かっています。さらに、親との関係も難しくなり、家族の会話が減ることも理解しています。それでも、止めることが出来ません。

そうであれば…

その気持ちを理解した上で、子どもとじっくり話し合い、自分から問題を解決する方法を実行出来るように助けるコーチング法はとても効果が期待できると言えます。

コーチングを使うと…



反応が驚くほど変化します。

主に子どもと一対一で問題や悩みについて話し合うと効果的です。
子どもが自分で考え、自分で一番良い方法を見つけ出し、自分で決定するように促します。

例えば、こんな言い方です。



どうして画像をアップしたくなるのかなあ？（聴く）



どんな気持ちの時に、SNSで悪口を送りたくなっちゃうのかなあ？（聴く）



頭ごなしに叱るのではなく、まずは、「へえ、そうなんだあ」という感じで子どもの気持ちを明らかにしていきます。重要なのは、子どもの意見が間違っているとしても、すぐに正すのではなく「あなたはそう考えているのね」という姿勢でまずは受け止めることです。

子ども自身も、自分が考えていることを言葉に出すことによって気持ちの整理ができ、自分で正しい決定が出来るようになっていきます。

さらに子どもが聞き入れやすくなる方法はあるでしょうか？

ポイントその3

「システマティック・アプローチ」で誘導する!

システマティック・アプローチは、段階的に物事を考えながら思考を整理して、効果的に解決策を見つけることのできる、カウンセラーがよく使用するスキルです。このアプローチの方法は、次のような段階を踏んで会話を発展させていきます。

- | | |
|----------|--|
| 1, 問題の把握 | まず現状のネット使用の問題点はどこにあるのか？
このままでどうなる。改善するとどんなメリットがあるか、
について本人が問題を把握できるように助ける。 |
| 2, 目標の設定 | 問題を解決するためのアイデアを考えてもらう。その際に、
小さな目標と大きな目標を設定するよう促す。 |
| 3, 方策の実行 | 解決策を実行するための計画をたてる。具体的にいつから
実行し、どんな順番で行うかなどを書面に書いてもらう。 |
| 4, 結果の評価 | 少しでも方策を実行出来たら良く褒め、次に努力できるのはど
んな点かを尋ねる。 |
| 5, 支援終了 | 短期間では達成できないケースが多いので、上記の手順を辛抱
強く繰り返す。 |

親は、子どもの年齢に応じて、本人が理解し納得できるレベルで支援します。その結果、子どもは自分で問題を把握し、自分で解決策を見つけ、自分で進んで実行することが出来るようになります。



うまくいかない時はどうしたらいいの？

1.なぜうまくいかない？

原因その1：子どもが反発する場合は、親が「目標の設定」をしてしまうケースが少なくありません。例えば、ゲームは1日に何時間まで。SNSよりもまず勉強など。



原因その2：子どもが問題の重要性を十分に理解していない場合も、先に進むのが難しくなります。

2.どうしたらいい？

方法その1：子どもが自発的に「目標の設定」をするように促します。保護者にとっては目標が低いと感じたとしても、まずはそこから始めます。
長い期間に培われた習慣なので、改善にも時間が掛かることを意識します。

方法その2：この点の改善するにも時間が必要です。まずは、本人の気持ち、欲求、どのように考えているのかについて十分に時間を取って耳を傾けることに努めます。次いで、そのまま続けると一年後、三年後にどうなると思うか。どんな大人になりたいかなどを尋ね、問題の重要性を少しずつ認識させます。

例えば、こんな言い方です。

システマティック・アプローチの一例です。子ども（翔太 ）はオンラインゲームで課金が止められなくなってしまいました。親  はどのようにアプローチしていますか？



「お父さんのクレカで課金してでも（ゲーム）アイテム購入するのが止められない…」



「そうなんだ。課金してでもアイテムを購入するのが止められないんだね」



「僕も、良くないことだとは分かっているんだけど…」



「翔太は、自分でも良くないことだとわかっているんだね」（感情の反映）



「うん…」



「だったら、もし課金してアイテムを購入しないとどうなるの？」



「いい武器（アイテム）でないと自分もグループも勝てなくなっちゃうから買わないとだめなんだ！」



「そうなんだ。いいアイテムでないとゲームに負けちゃうんだね。だったら翔太にとって、ゲームに勝つか負けるかはどのくらい大切なことなの？」
（意味の反映）



「負けたらグループのメンバーのみんなに迷惑をかけるし、バカにされちゃうと思う」



「なるほど、みんなに迷惑を掛けたり、バカにされないために必要なことなんだね。じゃあ、翔太にとってゲーム上の友だちとの関係ってどんな意味があるのかな？」（意味の反映）



「うーん… あまり考えたこと無かったけど、仲のいい友だちは少ないから、ゲームをやっているメンバーはボクのすべてと言えるかもしれないなあ…」

いかがでしょうか？

コーチングをベースにしたシステマティック・アプローチを活用すると、子どもがアドバイスを受け入れやすくなることがイメージできたかと思います。

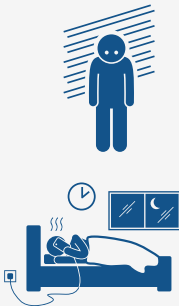
まとめ

もし、このまま、ネットやスマホに熱中していくと…

のめりこみ
抜け出せない



健康的な生活
が送れない



社会生活に
支障が出る



こうした問題を解決する3つのポイントは？

ポイントその1

昔ながらの「一方的に注意する」教育は通用しない！

- 1, 一方的に伝えている
- 2, 感情的に叱っている
- 3, 子どもと同じ目線で話していない

ポイントその2

「ティーチング」ではなく「コーチング」で！

一方向の話し方ではなく、双方向の話し方を行い、気持ちを理解した上で、子どもとじっくり話し合い、自分から問題を解決する方法を実行出来るように助けましょう。

ポイントその3

「システマティック・アプローチ」で誘導する！

子どもが、段階的に物事を考えるように助ける事です。自分で思考を整理して、効果的に解決策を見つけるように助ける会話の方法です。

ネット依存の子どもたちや生徒をさらに効果的に支援するために…

このブックの内容を通して、ネット依存の子どもや生徒がアドバイスを聞きやすくなる少しの方法をご紹介しました。

しかし、この病的な依存状態から抜け出す、または予防するためには、さらに多くの支援スキルや知識を身に付けておくことが必要ではないでしょうか。

今や、子どもだけでなく、高齢者まで浸食しているネット依存やトラブルに対応できる人材のニーズは増す一方です。

そのスキルや知識をバランスよく身に付けられる「ネット依存支援士®」資格を修得することは、SDGsの「すべての人に健康的な生活」と「質の高い教育を提供する」の世界的な目標にも貢献します。

私たちはこれまで約8年間に渡り、約10万人以上の親子や教員のネット依存に関する総合的な支援を行ってきました。

この経験を元に制作された「ネット依存支援士®」資格を皆さんが修得することを願っています。



10万人を支援したカウンセラーが監修

ネット依存から子どもを救うコミュニケーションのスキルを学べます。



「ネット依存支援士®」

資格取得プログラム

受講料（一般価格） 49,500円（税込）

受講料（教職員割引価格）42,900円（税込）

詳しくは、ホームページをご覧ください。

<https://net-ds.org/>



一般社団法人 ネット依存支援協会

住所：静岡市駿河区みずほ3-3-18

TEL：054-257-7111

Mail：info@net-ds.org

協賛：

一般社団法人
青少年ネット教育アカデミー
<https://net-ed.org/>