

思春期 サポートプレイス通信



新しい年を迎え、皆様元気にお過ごしでしょうか。
10月19日(土)に開催した第2回思春期サポートプレイス講演会ですが、97名の方にご参加いただきました。ご参加くださった皆様、ありがとうございました。
今号は、第2回思春期サポートプレイス講演会の報告を中心にお送りします。合わせて次回の日程もお知らせしますので、ぜひご参加ください。

令和6年度 第2回 思春期サポートプレイス講演会

学ぶ意欲と、ネット・ゲームとの関わり方

10月19日(土)に
開催しました

講師 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 臨床心理士 三原 聡子 氏

【講義の内容 (一部抜粋)】

ネット依存・ゲーム障害の理解

依存行動とは、そのことで頭がいっぱいになること。自分でコントロールできなくなり、日々の活動よりも優先してしまうこと。開始年齢が低年齢であるほど、依存になりやすい傾向にある。

回復への道のり

治療目標はネットの使用を減らすことだが、周囲からの制限は困難なため、**本人が動きだせるところから働きかける**のが望ましい。

ネット以外のほかの活動に置き替えたり、ネットを使用する時間を減らしたりすることから始める。

(例) ・塾、学校での補習 ・部活動、友人との付き合い ・アルバイトも歓迎

⇒**小さな変化も見逃さずに、声をかけてあげましょう。**

生きる意欲を引き出すために家族ができること

親の対応のポイント ⇒**時間をかけてゆっくりと、おらかな対応で、意思疎通をよくすること**

親の対応の在り方

- ・依存への正しい理解が必要⇒**はまっているアプリ等**を本人に聞いてみる
- ・子どもに対する要求が現実的か検討⇒**要求が大きすぎると**うまくいかない
- 子どもとのポジティブなコミュニケーション
- ・**「わたし」を主語**にし (アイメッセージ)、**簡潔に、ポジティブ**に伝えよう!
- ・**具体的な行動**に言及しよう!
- ・**思いやり**のある行動をとろう!



三原 聡子 氏

関連図書の展示を行いました!!

講演会当日は、都立多摩図書館の司書の方により、会場にネット・ゲーム依存や不登校・ひきこもりに関する図書の展示ブースが設置されました。

都立図書館には多くの図書が所蔵されておりますので、ぜひご活用ください。

次回講演会でも展示ブースを設置する予定です!



★★次回の思春期サポートプレイス講演会の御案内★★

テーマ「子どもが『学校に行きたくない』背景」

講師：子どもと家庭のメンタルクリニックやまねこ院長 児童精神科医 田中 哲 氏

実施日：令和7年1月26日(日) (申込の締め切り1月19日まで) ホームページ⇒[こちらをクリック](#)

場所：東京都子供家庭総合センター6階 (東京都新宿区北新宿 4-6-1)