

育てよう 鏡野のよい子シリーズ



「自己肯定感」

出張などで電車に乗ると、前の座席に乗る乗客が皆、スマートフォンを手に操作しているといった光景を見かけることがあります。携帯情報端末として普段の生活に密着な機器となり、次第になくてはならない存在になってきているようです。

かつて、外国人の目から見た不思議な光景として、電車内で居眠りする日本人が多いことがあげられていました。日本製品がアメリカ合衆国に輸出され、その反動としてジャパズナッシングといった書籍が話題になった頃の話です。働き過ぎとか、それだけで治安がいかだとか、そんな議論がなされたようです。

そうしたことを思い返してみると、本当は時の流れを感じる一コマだと思います。確かに、身動きするのも大変な車内で小さく折りたたんで新聞を読んでいる人も見かけることがありましたが、今はスマートフォンがその代わりになっているのかもしれない。

ところで、ある新聞に「ゲーム依存と回復」という記事が掲載されていました。その記事の内容を紹介します。

○「ゲーム依存症」が世界保健機関（WHO）に「病氣」として認定された。

○生活の中でゲームを最優先とし、学業などに支障が出てものめり込む。それが一年以上以上続く状態を、診断基準としている。

○睡眠時間が減り、昼夜が逆転し、不登校や引きこもりにつながるケースが多い。画面を見つめ続けることによる視力低下、座りっぱなしで動かないことによる腰痛、筋力低下なども懸念される。

○スマートフォンの爆発的な普及を受けて、特にスマホゲーム依存の子どもが急増している。ゲーム依存などに苦しむ子どもの治療を行う心療内科で年間五〇人ほどだった新規外来患者が一〇〇人を超えるペース。

○小中学校の場合、友人関係をうまく築けない、授業についていけない、家庭内でトラブルを抱えているなど、自己肯定感を持っていない「心の隙間」に、ゲームがはまり込んでいる。

○本人が、自分では病気だと認識し、治りたいという強い意志を持つことが重要。家族も交えて何度も面談し、ゲームを中心とする考え方の癖や行動を変えていく「認知行動療法」が治療の中心になる。

○回復のきっかけは、体を動かす楽しさや、他に打ち込める何かを見つけることで一気に回復に向かう子どももいる。日常生活においてリアルな楽しさを体感することで、ゲームの楽しさを二の次、三の次に感じる子どもを増やしていくことが重要。

この記事を読んで目についたのが、「自己肯定感」です。「自己肯定感」とは「自分には、よいところがある」「今の自分が好きだ」「自分自身に満足している」という気持ちや、言葉で表現する。文科省によれば、この「自己肯定感」が「挑戦心」「達成感」「規範意識」「自己有用感」と係わり、体力に関する意識「家族への満足度」と係わり、いくと述べています。そして、自己肯定感を高めるためには「他者との協働の中で、子どもたちが自分の役割を果たすとともに、子どもたちが集団や個人の目標を達成成功体験を感じさせるという一連の取組を継続的に行うことが重要である。」と示唆しています。学校では、授業、行事等、様々な教育活動の場面で「自己肯定感」を育んでいくとこころを進めていただければと思います。

鏡野町生徒指導推進連絡協議会

鏡野中学校 筒塩

操

のびのびひろば

(芳野こども園)

踊り♪
「まじめ忍者」

軽快なリズムに合わせて踊る
カッコイイ忍者たち!!



(5歳児)

1・2・3・4・5ろく
まる〜「ハイ!!」♪

ぼくたちも
忍者に変身!!



(2歳児)

音楽が流れると、たちまち忍者
に変身!!お気に入りのポーズを
決めて、なりきっています。

～楽しかった 運動会～

芳野こども園では、9月25日(土)に「2021 えがおいっぱい げんきいっぱい がんばるみんなに 金メダル!」をスローガンに3歳以上児の子どもたちの運動会を行いました。

昨年同様、新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため、観覧者の人数制限や検温、消毒等の対策を行う中での開催でしたが、お家の方に見ていただき、たくさんほめてもらって子どもたちの大きな自信につながっています。

また、大きいクラスのお友だちの応援をしていた0・1・2歳児の子どもたちにも、その遊びが広がり、「真似る」ことでまたひとつたのしい経験が増えました。

～心をひとつに!～

「1・2・3・4
ワァー!!」



(5歳児)

ヤッター!! バルーン大成功!!

ミニバルーン大成功!

「たのしい〜♡」



「ぼくたちも
できるよ!!」

(2歳児)

カッコいい「バルーン」はみんなの憧れ!
張り切って挑戦しています。