

DJTプロジェクト

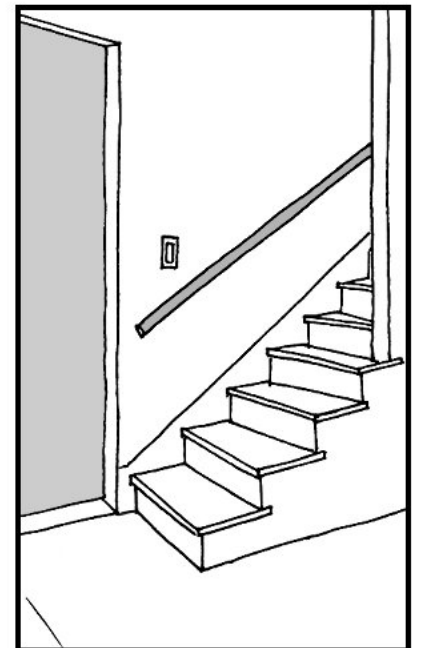
～はじめようリアル体験～

文部科学省

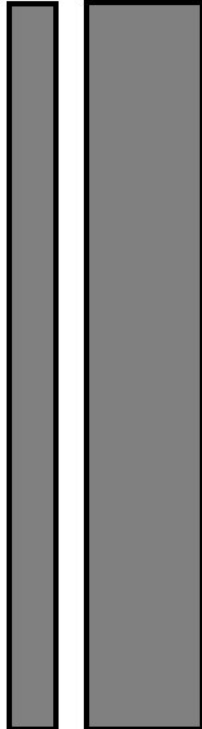
体験活動等を通じた青少年自立支援プロジェクト

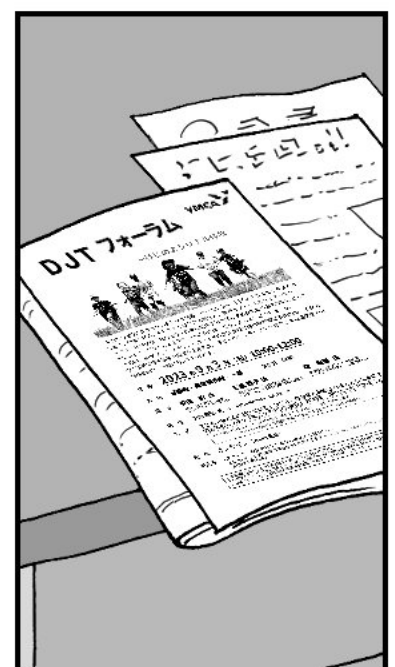
(全国的なリアル体験活動の普及啓発)

※DJT(デジタルと上手につきあう)











みなさん、DJTフォーラム
によろこそ。

今日は3名の先生にお話を
いただきます。デジタルと上手に
つきあうためにも、リアル体験
活動の重要性について考えて
いきましょう。



最初は依存症の専門家
三原先生に、依存症の
メカニズムについて
お話しいたします。



三原聡子先生

こんにちは



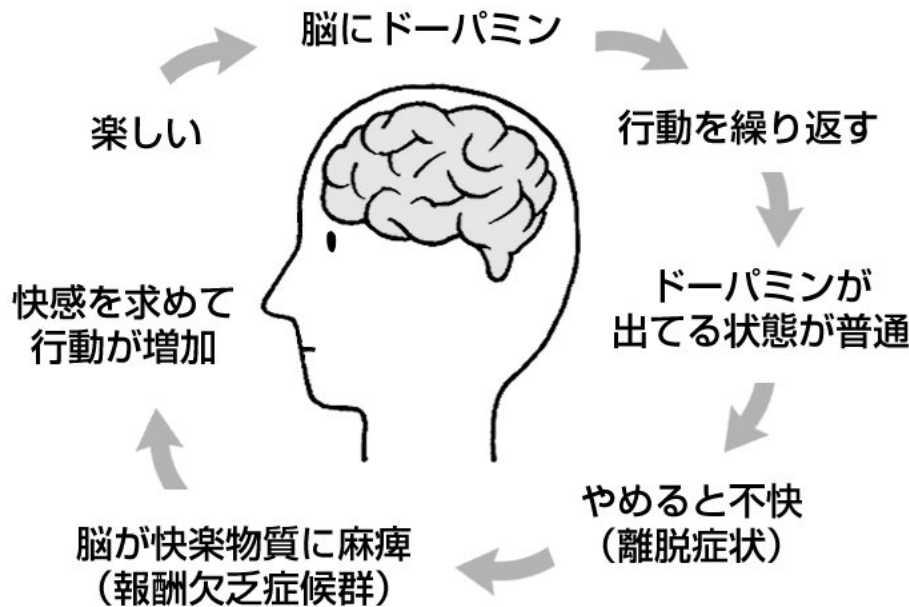
ゲーム、インターネット、
スマホに対する依存は
とても大きな問題になっています。

私たちの病院では、2011年に
日本で初めてインターネット
治療外来を始めました。

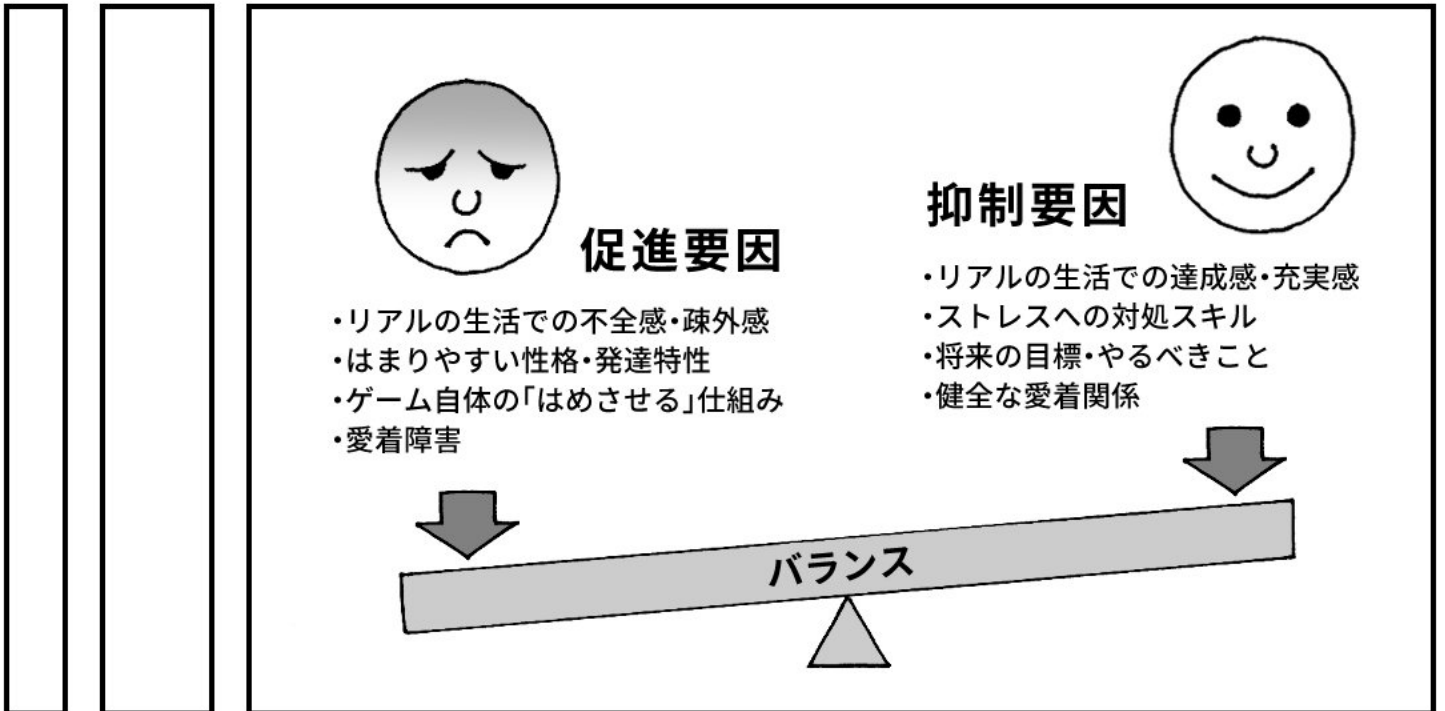
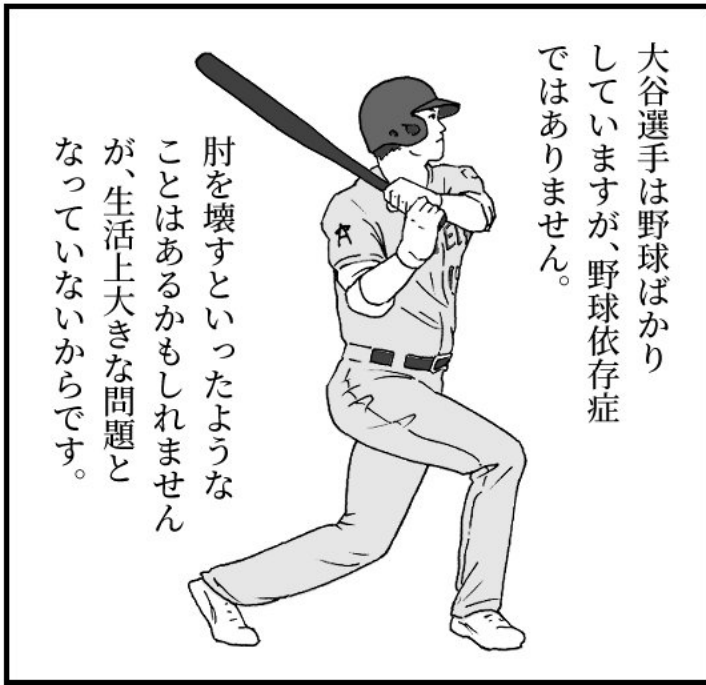
依存症は
依存行動+その行動による問題
がセットではじめて依存症
となります。



依存症のメカニズムは、次の通りです。



はじめは楽しかったからやっていた
ゲームが、いつの間にか、やらないと
不快な状態になるため、やりつづけ
なければならなくなる。



笹田 哲 先生

私は作業療法士として、上手な体の使い方や指先の使い方について研究してきました。

こんにちは

次は、体の専門家、笹田先生のお話を聞いて、一緒に体を動かしてみましょう。

ゲームを1時間したら、5分ぐらい『体メンテナンス体操』を試してみましょう。一度スクリーンから目を離す、健康へ意識を向けるきっかけ作りになります。

姿勢が悪い

視力低下

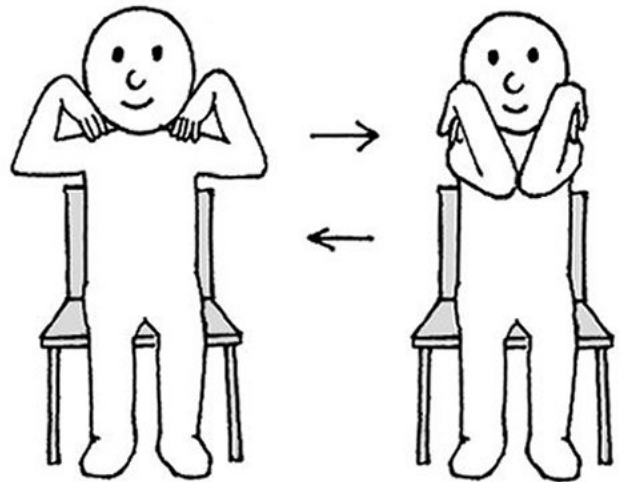
浅い呼吸

肩こり

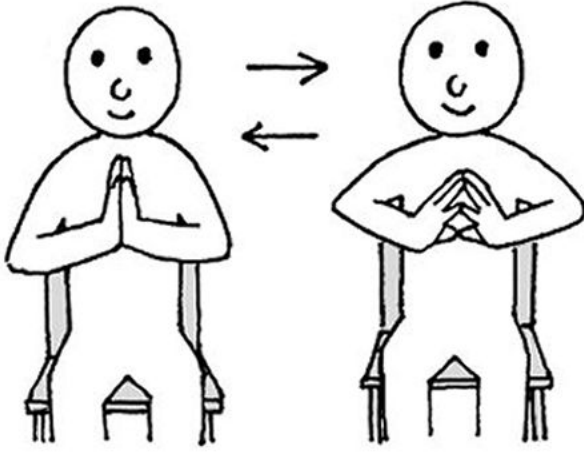
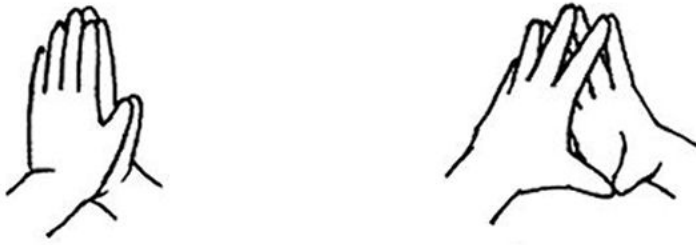
最近では、タブレットやスマホの使いすぎで、健康問題が出ています。



天井バンザイ体操



肘つけ体操



両手合わせパカ体操

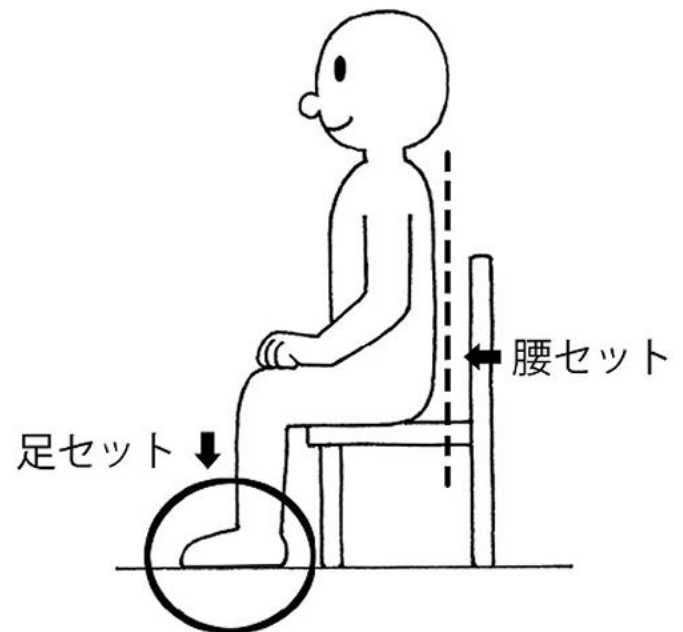


両手おなか呼吸体操

【ゴシゴシ手】



【腰ピン・足ペタ】





こんにちは。

森 昭憲先生

私は普段は富山県にある病院で、心にダメージを負ったり、メンタルケアの必要な子ども達の診察をしています。



次は、精神科医の森先生に子どものメンタルケアについてお話しいただきます。



「先生、うちの子はゲーム依存症です」と言ってくる親御さんが多いのですが、簡単に決めつけられないでほしいと思います。

私がみているケースは、ほとんどの場合、ゲーム依存「的」な状態ですが、依存症ではありません。



理由はだいたい子どものストレスが高いか、他にやることがないからです。



では、なぜゲームばかりするのか。

親御さんにお願したいことがあります。

① 子どもさんに過度なストレスがかかっていないか、じっくり見てください。

学校が楽しい場所でなくなっているのではないか、勉強や習い事ばかりで自由な時間がなくなっていないか、友人関係でトラブルを抱えていないか、など。

② ゲームの規制をする前に、どんなゲームをしているか興味を持ってください。

ゲームの内容、1回のゲーム時間、ゲームと一緒にしている友だちはリアルかネットか。

そうすることで、現実的な約束がお子さんと一緒に作れると思います。

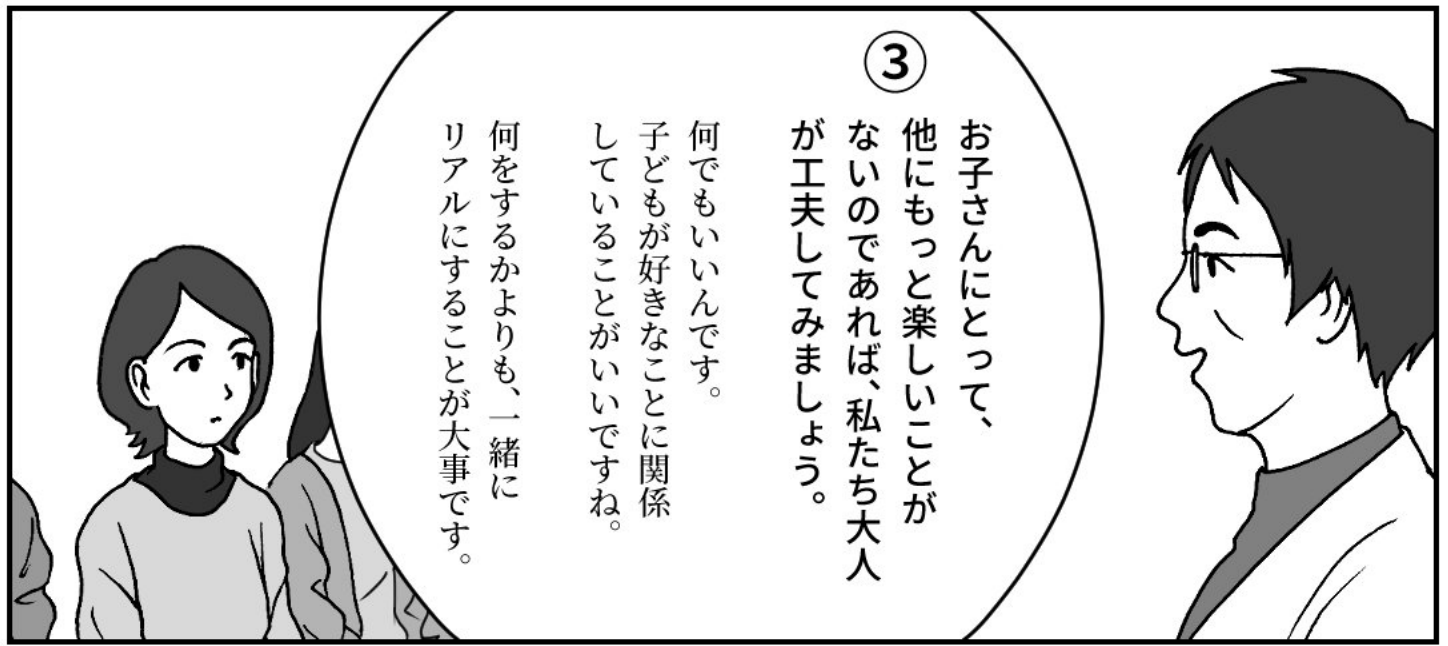
なるほど...

親がゲームを好きになる必要はありません。ただ、『子どもが好きなゲームについて知る』姿勢は持ってほしいです。

もしも、ゲームを悪者にする子ども達はもっと親と距離を取っていきます。僕の楽しみを分らない親の話なんか聞か！と。

そっか...

そうなると、ネット上での詐欺や危険なことに巻き込まれても、親に相談しなくなります。

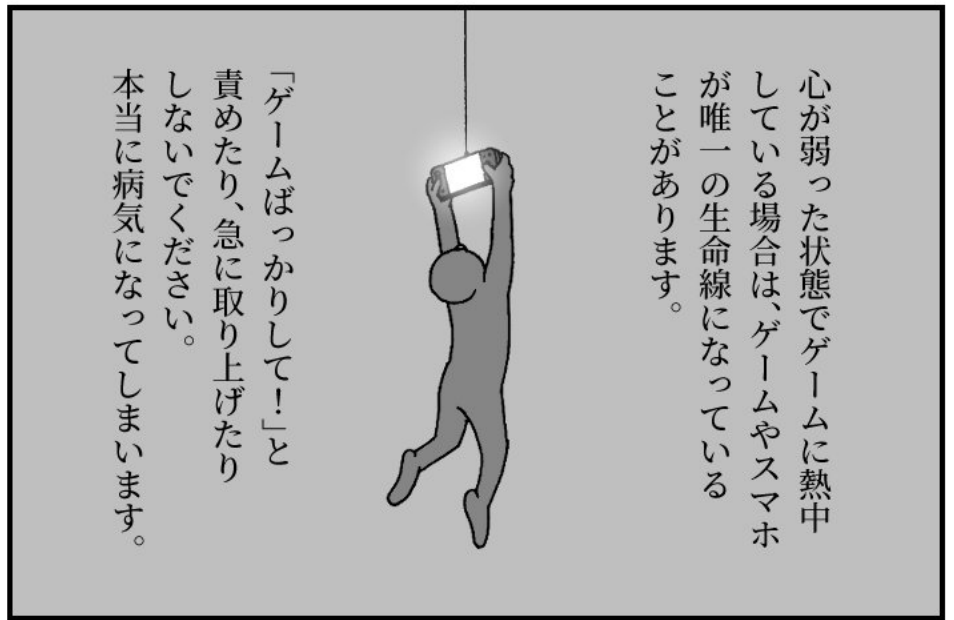


③
お子さんにとって、
他にもっと楽しいことが
ないのであれば、私たち大人
が工夫してみましょう。

何でもいいんです。
子どもが好きなことに関係
していることがいいですね。
何をするかよりも、一緒に
リアルにすることが大事です。



大人自身も使い方
に気を付けて
いきましょ。う。
子どもは大人の
鏡ですよ。



心が弱った状態でゲームに熱中
している場合は、ゲームやスマホ
が唯一の生命線になっている
ことがあります。

「ゲームばかりして！」と
責めたり、急に取り上げたり
しないでください。
本当に病気になってしまいます。

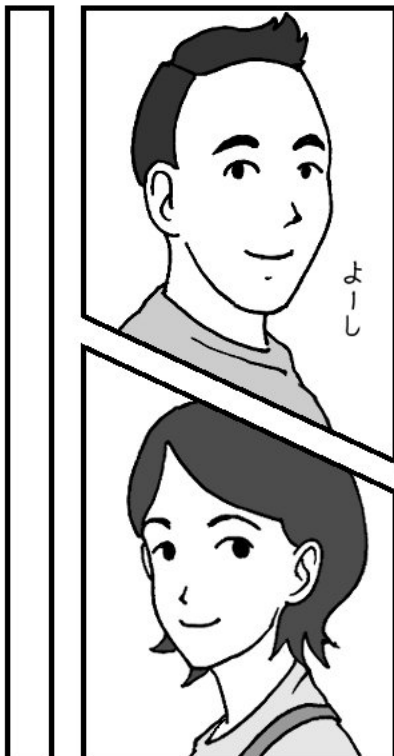
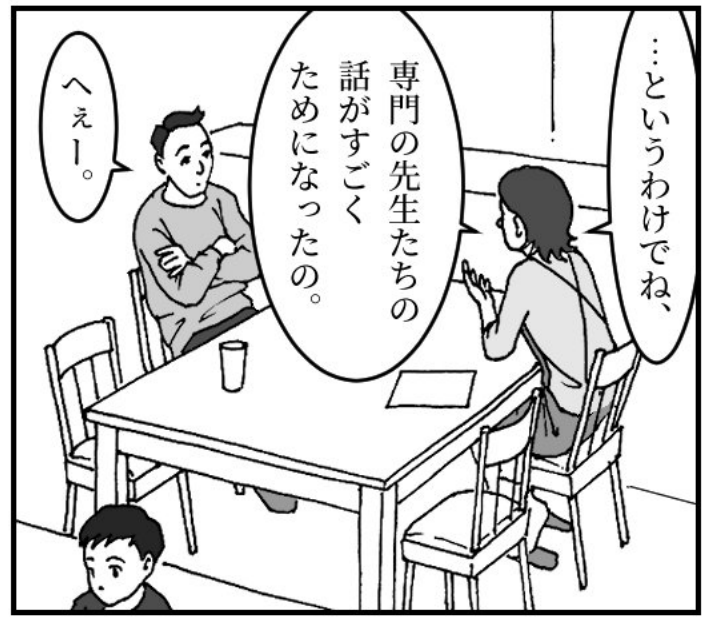


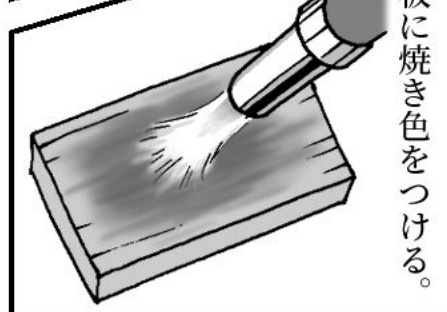
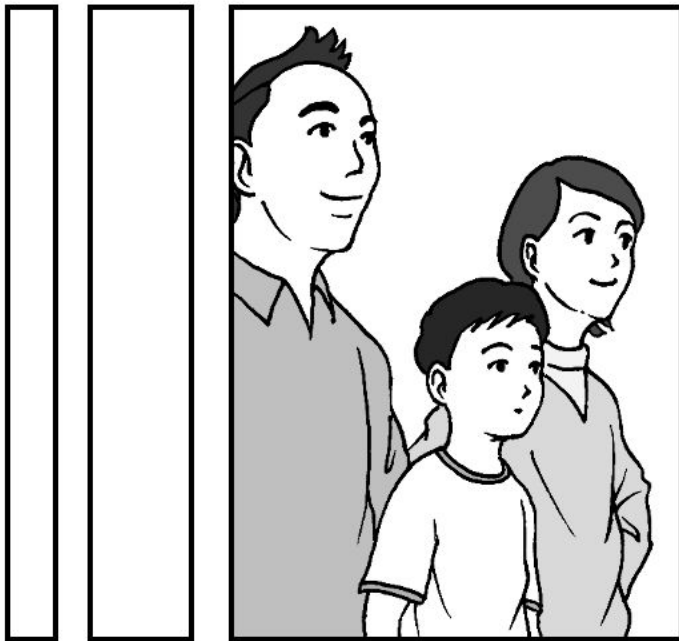
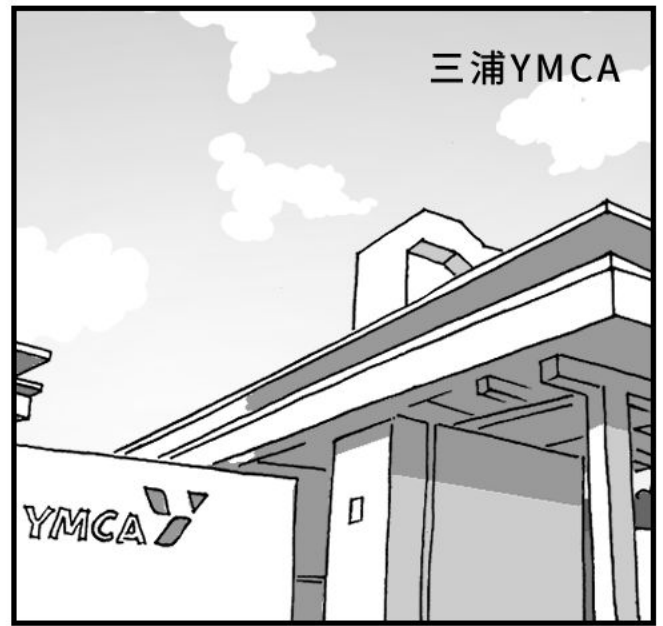
ゲームは楽しいですが、
子ども時代をゲーム
だけで過ごしては
もったいないですね。
足をドシツと使い、
風を感じ、体感する。
自然とぶつかる。
身体を使う。
そういう体験を
できるといいですね。

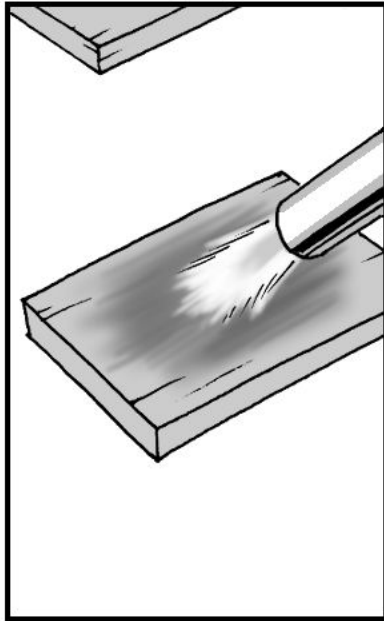


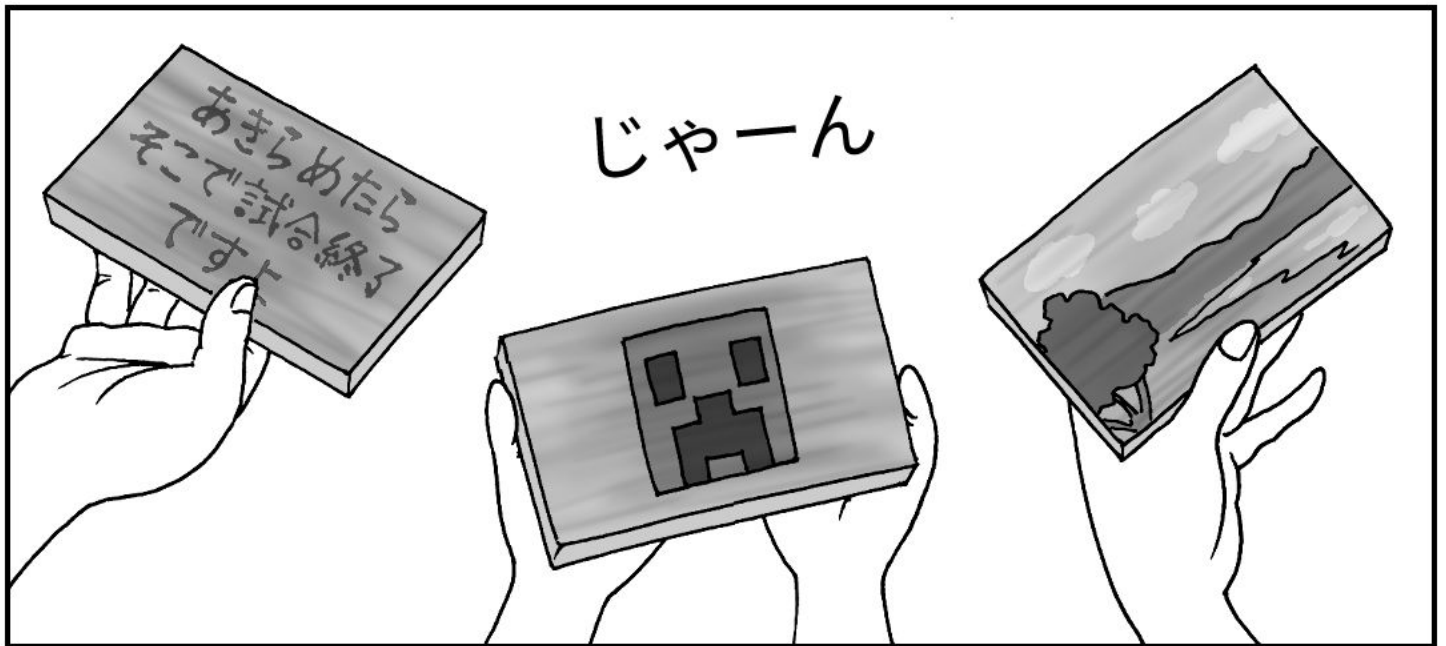
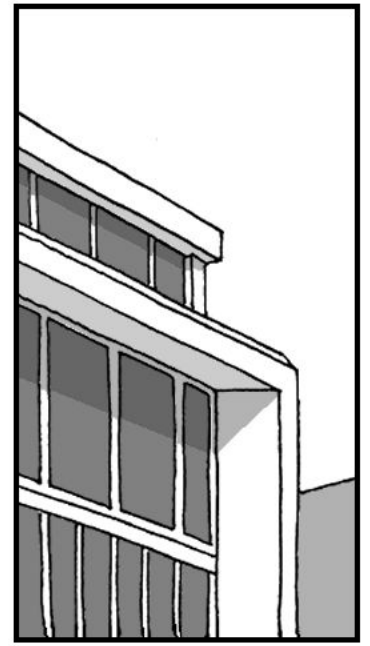
親も楽しんで、一緒にリアル体験
をしてみましょう。

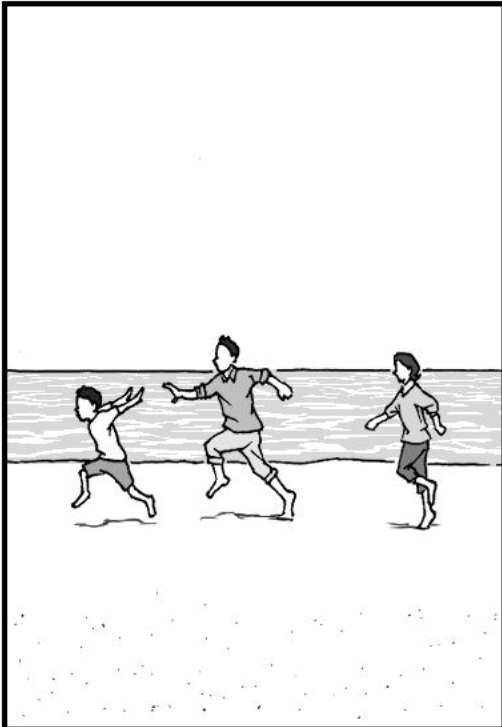
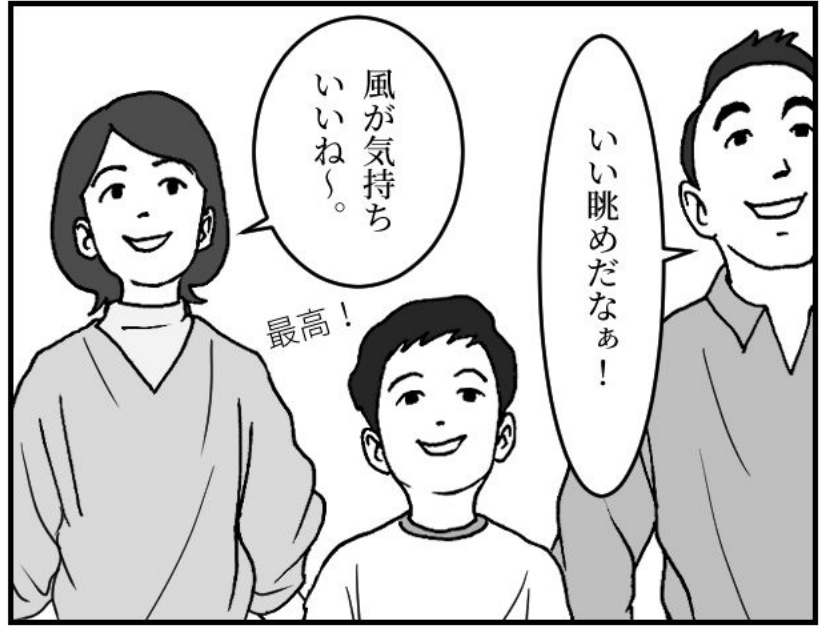
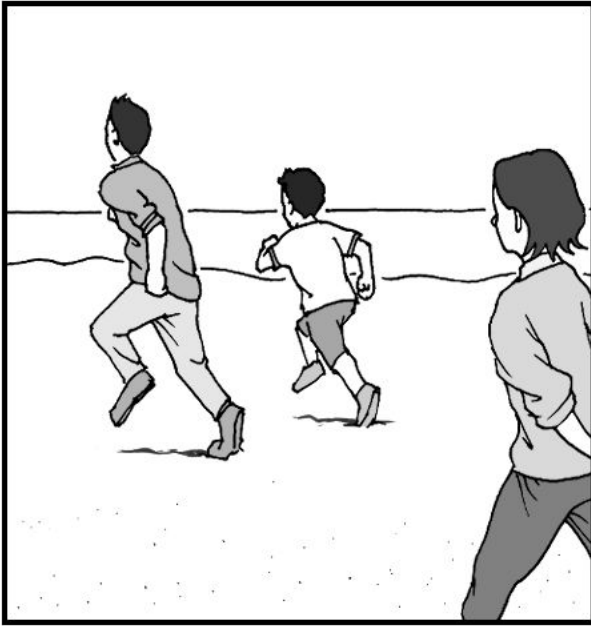
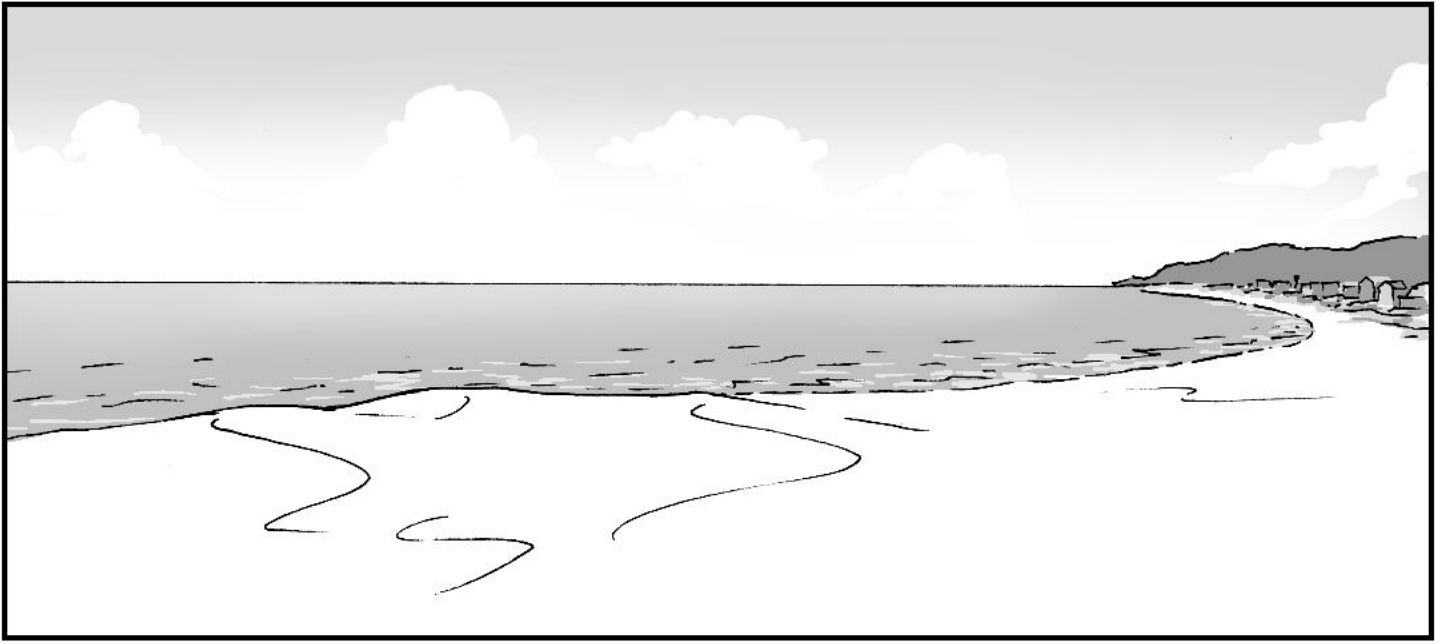
私自身、大学生の頃ボランティアで
子ども達と様々な場所に行きました。
野外は何もないからこそ、能動的に考え
られる。5感をフルに使って過ごせます。

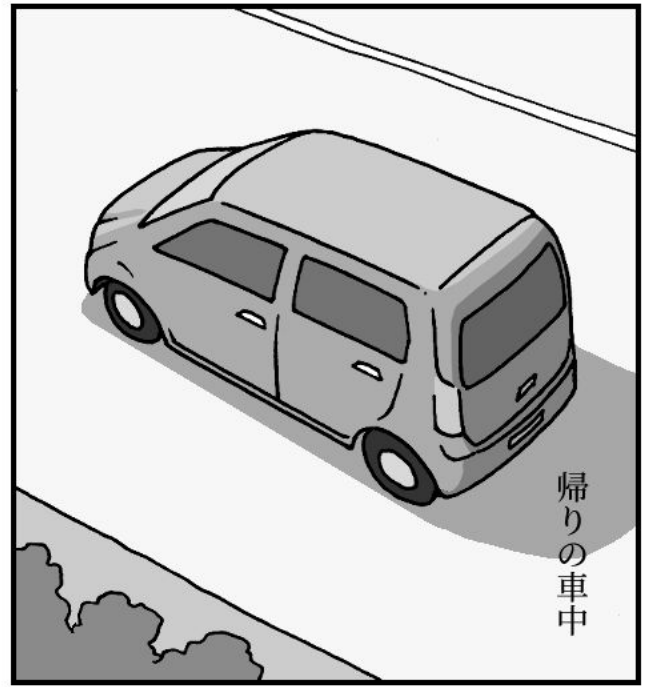














「DJTプロジェクト ～はじめようリアル体験～」

主催：公益財団法人横浜YMCA オルタナティブ事業部

(ご協力いただいた先生方)

笹田 哲先生 (神奈川県立保健福祉大学リハビリテーション学科)

三原聡子先生 (独立行政法人国立病院機構インターネット治療部門)

森 昭憲先生 (富山リハビリテーション病院子ども支援センター)

デジタルマンガ制作：村尾 亘

このプロジェクトのエッセンスを知っていただくため、セミナーの内容や体験活動の楽しさを参加者(保護者)目線で表現しました。

多くの保護者や大人に気軽に読んでいただき、子どもたちが夢中になっているデジタル機器と上手につきあいながら、リアル体験の大切さも合わせて感じていただければと願っています。

※このデジタルマンガを個人的かつ非商業的な目的以外で使用することを禁じます。