

こころとからだの発達 どう接しますか？

Q まだ中学生なのに、インターネットの成人向けサイトを隠れてみているようで心配です。大人になってきたのだと思いますが、このままでよいのでしょうか。

A この年頃の子どもが性的関心や欲求をもつのは自然なことであり、親として理解を示すことが必要です。ただ、子どもの性的な関心や欲求が健全な方向へ向いているかどうかについては、注意深く見ていく必要があります。

性的成熟
精通や初経の発現

おしゃれや容姿への
関心の高まり

異性への関心や
交際欲求の高まり

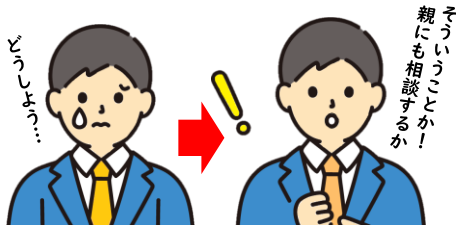
自分の体や性格への
コンプレックス

ストップ過保護・過干渉

親の多くは過保護・過干渉になりがちです。この時期は自立しようとしたり、親に依存しようとしたり揺れ動く時期。

だからこそ子どもを信頼し、子どもの決断をじっくり待ちましょう。

「自分で考える・自分の答えを出す」



親しか言えない “ダメ”

親として、許される限り子どもの自由を尊重し、主体的に行動できるように見守りましょう。

しかし、触法行為・不良行為や、他者へ迷惑をかけるルール違反、わがままな行動に対しては「**ダメ**」という毅然とした態度が必要です。

成人向けサイトを見ている

- フィルターをかけるなど物理的に止める
- 閲覧履歴が残ること、詐欺サイトにつながる可能性が高いこと等を伝える

性的関心が強すぎる

- 成人動画の見過ぎなどにより、性的関心がゆがむことがある
- 交友関係や男女意識などについて注視する

「ゲーム障害（インターネット障害）」は“依存症”です

世界保健機関（WHO）では、2019年に「ゲーム障害」を国際疾病として認定しました。

「ゲームやインターネットをする時間や頻度を自ら制御できない」等の状態が12ヶ月以上続く場合は「ゲーム障害（インターネット障害）」が疑われるとしています。これは、精神衛生疾患の“依存症”の一種です。症状が重い場合は医療的な治療も必要になります。

サイン の例

- ゲームやインターネットが原因で、不眠・昼夜逆転など睡眠の異常が続く
- 長時間延々と動画サイトを見ていて、やめると他のことに集中できなくなる
- すぐにカッとなったり、暴言暴力をふるうことをためらわなくなることが増える
- 不登校、引きこもりの状態であり、起きている時間ずっとスマホ等をいじっている

ゲーム 障害の 予防 には

- 親子でゲーム、ネットについてオープンな関係性でいること
普段から何のゲームをしているか、どんなサイトを見ているか、どんな点が楽しいのかなど、関心を示しておきましょう。「親はゲームやネットは悪と**思っている**」と伝わってしまうと、怒られることを危惧し、相談しなくなります。
- 家庭でのルールは“守ること”を大切に
守れなかったときの対応を含めてルールを決めましょう。
- 子どもの前でスマホをやり過ぎない
子どものモデルとなるよう心がけましょう。子は親の写し鏡です。



依存症だと気づくのは、ゲームやネットに時間を費やして、何らかの（対人的・経済的・身体的・精神的）問題が起きてからであることが大半です。やめたくてもやめられない、ほどほどにできないのが依存症であり、診断には専門的な知識が必要です。右のリンク先から、各種依存症の簡易テストが行えます。（参考：久里浜医療センターHP）

