

令和7年度

# 地域学校保健委員会だより

令和7年9月29日

上尾市立富士見小学校

令和7年8月27日に、地域学校保健委員会を開催しました。地域学校保健委員会は、西中学校区の小学校と中学校が連携して効果的な健康教育を行うために実施しています。

今年度は、白峰クリニック 金田一 賢頭先生をお招きして、「思春期における身近な依存問題」と題し、ご講演をいただきました。その概要をお知らせいたします。

## 「思春期における様々な依存－深刻化させない関わり方－

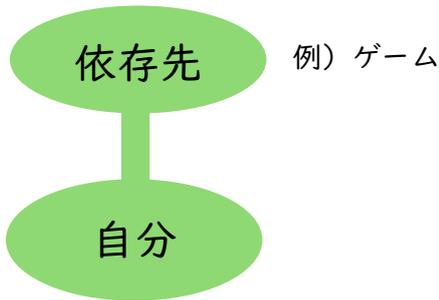
〈講師〉白峰クリニック 金田一 賢頭先生

### 依存からの「自立」へ

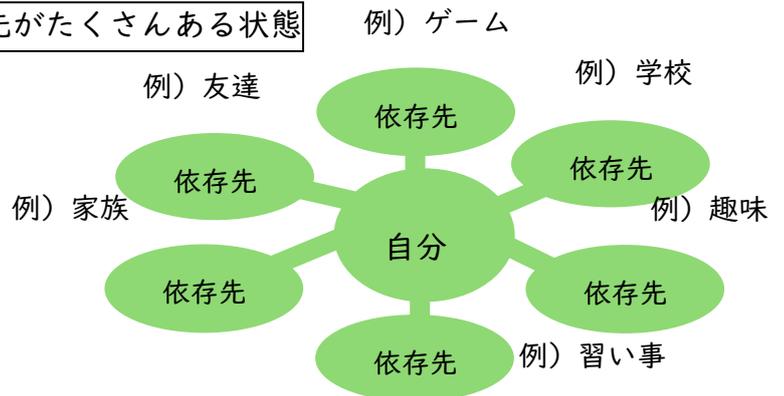
「ゲームがやめられない」

- ・依存先がゲームのみで、「ゲームが楽しいから」ではなく依存先がひとつしかない状態になっている。

#### 依存先が少ない状態



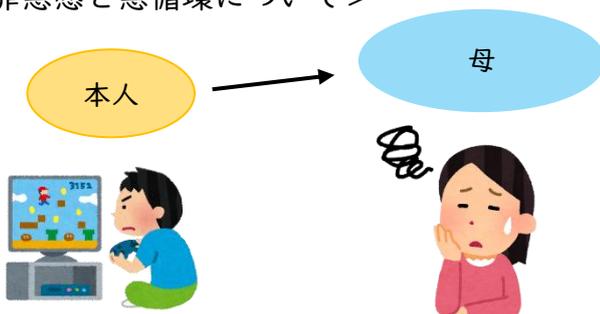
#### 依存先がたくさんある状態



- ・例えば、海で溺れてしまったときに、救助のためには「うきわ」が必要。溺れているからうきわを求めるのと同様に心が溺れているからうきわを求める。（依存）
- ・依存先が増えると、「ゲームはするけど使用時間が少なくなってきた」「忙しくなってきた」などの言葉が出てくる。また、自分のことを知ってくれる存在が一人でも多いと依存症のリスクが減少する。「理解されている」という本人の居場所づくりも大切である。

### 悪循環から抜け出す

< 罪悪感と悪循環について >



子ども本人が問題を認識できないため対策を立てることができない状態。この状態に保護者が困り、罪悪感が増して母自身が「問題」と転機する。子ども本人の本質的な「問題」は変わらず解決できていないまま。(悪循環)

子どもの「めんどくさい」「ほっといて」の発言が問題の発見のサインになる。

自分の問題がわからない(否認)

「わたしのせいで」「わたしがなんとかしなくちゃ」→『罪悪感』

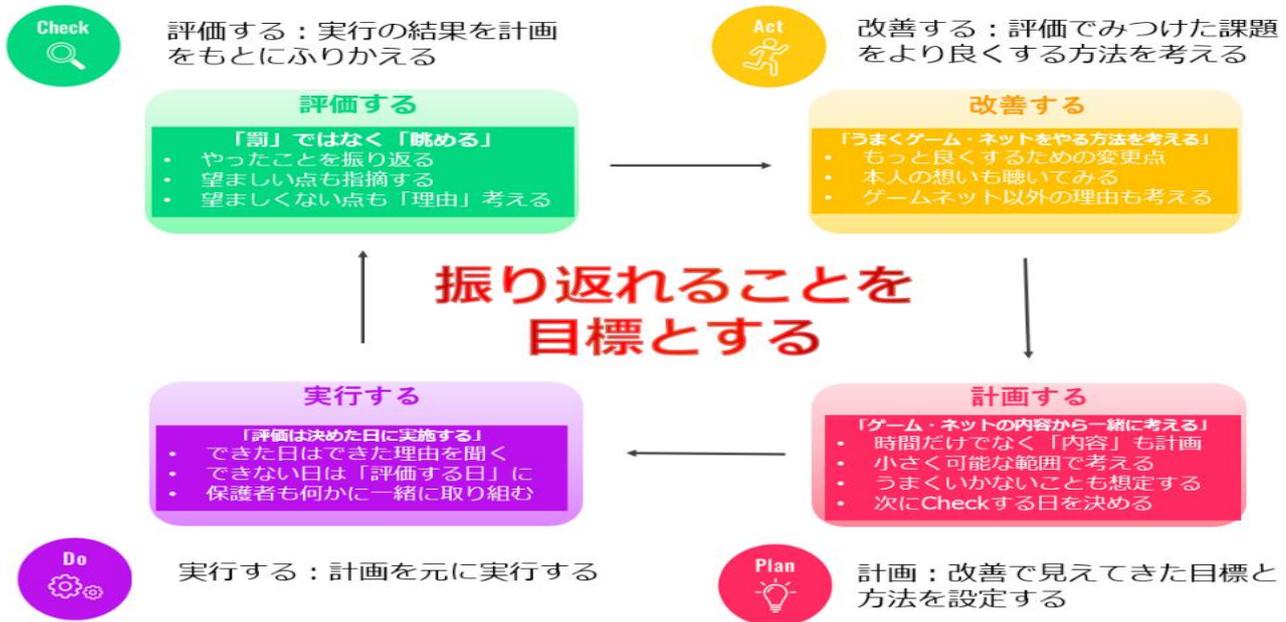
<罪悪感を持つのではなく、対話を>

・その子が抱えているおもしろさを分散させることが大切。

・友人、担任、SC（スクールカウンセラー）、SSW（スクールソーシャルワーカー）に相談してみるなど。

## 自立を促すための支援・関わり考え方

<PDCA サイクル>



金田一先生の講演資料より

## 健康な生活を送るために

富士見小学校 学校歯科医 渡辺 和宏先生

- ・雑談をしてリフレッシュを。
- ・1日のスマートフォンの習慣を変える。



西中学校 学校歯科医 高橋 修先生

- ・食事中のスマートフォンは画面に目が行くため噛む回数が減り唾液の量が減ってしまう。
- ・スマートフォンやテレビではなく、家族でも会話を。



## 参加した方々の感想

- ・依存症になってしまったときに、無理に制限するのではなく、依存先を増やすことが大切であると知りました。依存症になってしまう背景を浮き輪に例えられていて、イメージしやすかったです。私が何とかしなきゃ！と自分を追い詰めてしまうのではなく、分散（保護者、担任、SC、SSW と）させていき、解決しようと無理をしないように時間をかけて当事者と関わっていきたいと思います。
- ・金田一先生の講和がとても興味深かったです。ゲーム等の依存が「依存しなければならない心の状態」に陥っているとの視点を知ることができました。この視点をもって児童と向き合っていきます。依存先を増やせるように自分だけではなく、いろいろな方の協力を得ながら自分ができることを行っていきたいです。