

第 22 回ワークショップ開催レポート

「手に入れよう！スマホを手離せない子どもの処方箋」を開催しました。

宝よりご報告します。

参加者：13名（父1名、母8名、スタッフ4名）



（内容）

前半は、各自ワークシートを使いながら、我が子のスマホや PC、ゲームといった通信機器使用について抱える心配や不安、悩みを出し合い、その対応方法について話し合いました。

後半は家族療法理論に基づいた対応方法についての講義と質疑応答を行いました。

質疑では、質問者自身の家庭状況に照らし合わされた具体的な対応が求められ回答しました。

<前半のワークショップについて>

参加者各自が、①困っていること、②試したこと、③これから試したいことについて、ワークシートに記入した後、その内容を出しあいました。

四六時中スマホを手離さず注意をしても効果がないという状況を抱える家庭が多く、その対応法について意見が交わされました。

<講義の内容>

「保護者は、まず子どもがどのようにスマホを使用しているのかを知ることが大切です。LINE や Twitter などの「つながり使用」なのか、ゲームや動画などの「個人使用」なのか、いろいろな使い方があります。

子どもがスマホを手離すことができない環境や背景を知って、理解することがとても必要です。

「つながり使用」では、背景に複雑な友達関係のことがあるかもしれないので、その使い方は子どもと話し合い、理解することが大切になります。

「個人使用」に関しては、一人ゲームや動画、ネット検索などの使用時間の工夫や軽減ができるかもしれません。

いずれにしても、子どもが親と対話できる関係になることが重要で、それには子どもの話を「聴く」ことがひとつの大きなポイントとなるでしょう。」

以上のような内容について、事例を出しながら、家族関係への取り組みとスマホの使用の軽減の方法が説明されました。

<質疑>

家庭での子どもと父親との関係の取り方についての内容に注目が集まりました。

<参加者の感想> アンケートによる一部抜粋

- ・家族療法の考え方を知り問題を多角的にみられるようになった。
- ・家族関係やスマホ使用における環境を見直したいと思った。
- ・子どもの気持ちを「聴く」とことと実際の行動を評価することは別だということがわかった。

など、「参加してよかった」という声を多く聞くことができました。

<主催者の感想>

比較的少人数であったため、参加者が意見交換をしながら考えを深めることやワークへの取り組みはやりやすかったのではないかと感じました。