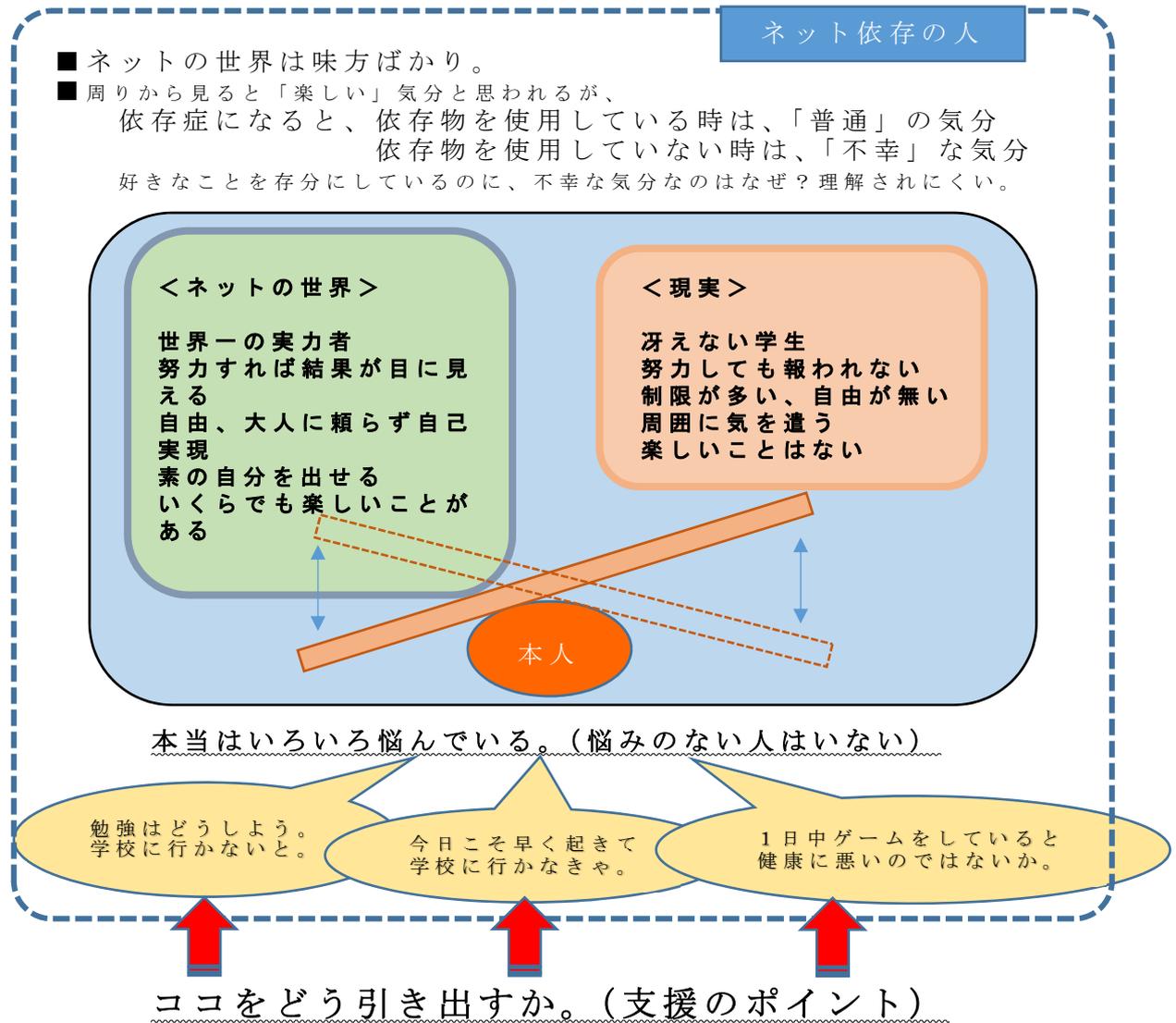


インターネット依存の予防・対応等に関する研修会

7月27・28日の2日間、独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター主催の「インターネット依存の予防・対応等に関する研修会」に香川県教育委員会より3名が受講しました。本稿において、印象深かった講話について、紹介します。



● 効果的支援策

- ・ 家族において・・・どうしてもキツイ言い方になってしまいがちだが、より効果的な対応のみ重ねていく。I & YOU メッセージ
例:「あなたはお母さんの気持ちが分からないの。毎晩毎晩朝まで起きて何考えているの。もういいかげんにしなさい。昨日の夜も・・・。」 → 「お母さん、夜遅いのが心配。」
- ・ 同じようなネット依存だった人と話をすると、相手に自己を投影することになり自己洞察につながりやすくなる。
- ・ ルールを押し付けない。ルールより話合う過程が大切。
- ・ 本人に関わりながら、本人の主体性を引き出す。