



Q157. ゲームが大好きなのはいけないの？

A. そんなことはありませんよ。



[放課後等デイサービス](#)を利用している子どもの中には、ゲームやYouTubeが大好き、という子どもが少なくありませんね。

これは一概に、ダメ、というわけではないですよ。

ゲームやYouTubeが大好き、ということが、どこにつながっていくか、ということが重要なのです。

なぜゲームやYouTubeがいけない、とされるのでしょうか？

多くのところでは、集中しすぎて約束や時間を忘れてしまう、というところにあるのではないかしら。

やらなければいけないことが後回しになってしまいがち、終われなくなりがち、ということが問題視されているようですね。

これをリフレーミングしてみれば、それだけ集中できる、ひとつのことを継続できる、という能力ともいえます。

また、自分で選んでそれをしたい、という自己決定にもつながっていきますね。

この大好きと思えることさえやっていけば、1時間や2時間はあっという間だ、ということとはとても必要なことなのです。

ただここで必要になってくることは、終われる力、ですね。

どんなに楽しくても切り替えることができる力、の獲得が必要になってきます。

これを放課後等デイサービスや[児童発達支援](#)で身に付けていきたいのです。

タイマーを利用する、時間を決める、などその人に合った方法を見つけないもの。

自分でできそうになれば、誰かに "[手伝って](#)" というSOSを出せばいいわ。

そういったときに人に頼れることも、とても必要なことなのです。

子どものころはそうでもないのですが、[大人になったとき](#)にひとりの時間を過ごせる力、はとても重要なものになってくるの。

仕事から帰ってきて、夕食までの数時間をひとりで好きなことに集中できる。

なにをやってもいい時間、いわゆる余暇を過ごせる力、につながっていくのですね。

経験を積むためには、さまざまなことに挑戦して体験する、ということ必要なのです。

この経験が基礎となって、自分で選ぶということができるようになるのでしたね。

自分が何をやりたいか、は、この経験値が低いと解りにくいものなの。

いつも誰か他者に、[こうしなさい](#)、[あしなさい](#)と言われ続けていると、こういったひとりで過ごせる力を獲得するチャンスを失ってしまいます。

自分ひとりでは何をしたらいいかわからなくて途方に暮れてしまうことになる。
指示待ち、と呼ばれる状態ですね。

経験値を上げていくことで、ゲームやYouTubeが楽しかったりする人がいれば、本を読むと時間を忘れてしまう人もいるはずですね。

料理に凝ってみてもいいし、ペットと過ごしていたりスポーツ観戦をしていると時間を忘れる人もいるかもしれません。

実際にトレーニングしたりランニングすることが楽しくて仕方がない、という人もいるはず。

これはサポートする人がそばにいないでも大丈夫、ということではありません。

サポートをしてもらいながらも、自分で決めた楽しいと思うことをして、自分の余暇を過ごす力がある、ということです。

目を離して放っておいても大丈夫な状態、ということではないのです。

[児童福祉](#)は18歳までの支援ですが、その後の人生はもっと長いものになります。

その長い人生の中で、[適切な距離感の中でサポート](#)をしてもらいながら、ひとりで過ごす時間を楽しめる。

昔に「人生で最も消化しにくいものは、時間だ」と言った人がいたようですが、ひとりの時間を楽しみながら消化できるようになりたいものですね。

[《MENU》](#)

[《イヤって言ってもいいの？》](#)

[《人のまねはいけないことなの？》](#)

放課後等デイサービス支援事業
Support Project of
Day-service for After-school
At Kyoto

2023-11-06 掲載