

緊急提言！

養正館流

ゲームやYouTubeとの付き合い方



養正館 館長 渡辺貴斗

ゲームやYouTubeばかりで
困っていませんか？



新連載「道場経営の成功法則」で、大好評の渡辺貴斗先生から親御さんへの提言です。

編集部との打ち合わせの中で、先生から「最近は空手の指導内容よりも、子供さんの生活相談の方が多いんです」とのお話があり、「どんな相談が多いのですか？」とお尋ねしたのが、この緊急提言の企画に繋がりました。とにかくゲームやYouTubeに目も心も奪われている子供さんのことが心配なママさんたち、渡辺先生に何とかありませんかと相談してくるのだそうです。

渡辺先生の渾身の回答をどうぞお読みください。(編集部)



PROFILE

■渡辺貴斗 TAKATO WATANABE

1968年4月20日生まれ。7歳から研修会副会長・渡辺貞雄(父)に師事。

2001年に父の町道場を継ぎ、2006年からコーチングを導入した指導法に切り替えると、2010年に全少優勝者を早々に輩出。その後、2014年7名、2015年7名、2017年9名など、1道場からの「全少の全国最多入賞者数」を少なくとも8年連続で記録する。

1道場に380名の道場生が在籍し、道場経営でも全国一を誇る。100回以上続いたJKFanでの連載「ZENSHOに行こう」で、空手キッズの指導にコーチング理論を導入し体系づけた空手界の第一人者。東京大学大学院博士号を持つ異色の指導者でもある。

空手道場 養正館／静岡県沼津市本田町11-12

★「YouTube・ゲーム=悪」である！

最近の保護者からの相談メールの大半は、「ネットゲームや YouTube ばかりで時間も守らない」というものです。宿題もやらない、自宅での自主練もやらなくなってしまったなど。YouTube やゲームは青少年の成長において害悪でしかありません。保護者はできるだけこれを取り除いてあげたいですね。こちらから言わないと何時間でも永遠に続けています。目も悪くなるでしょうし、そんな時間があつたら本でも読んでもらいたいですね。YouTube やゲームをうまく制限する方法があつたら良いですね。

YouTube、SNS、オンラインゲーム、アプリをダウンロードして遊ぶなどに過度にのめりこみ、課金をして自身をコントロールできなくなり、社会生活にまで影響を及ぼすようになった状態を「インターネット・ゲーム依存症」といいます。そうなる前に、以下の方法を試してみてください。

★ IT 企業のトップも分かっている

ネットゲームや YouTube について述べた内容ではありませんが、アンデシュ・ハンセンは著書『スマホ脳』において、スマホと SNS の危険性について述べています。

- SNS に誰かからの返事や新しい情報が来ているかもしれないと常に期待することで集中力が失われる
- その投稿を読んでストレスを抱える
- ブルーライトによって不眠になる
- SNS を使えば使うほど孤独になっていく

など、スマホ自体に中毒性があると警鐘を鳴らしています。それでは、スマホやデジタル機器を販売する IT 企業のトップは、自分の子どもたちに、どのようにスマホを与えていたのでしょうか？

キャサリン・プライスは著書「スマホ断ち」で、マイクロソフト創業者のビル・ゲイツ夫妻が自分たちの子供に、14 歳になるまでスマホを持たせなかったエピソードを、また、アップル創業者のスティーブ・ジョブズも、自分の子どもには自社製品であってもデジタル機器の使用時間を厳しく制限したことを紹介しています。スマホはインターネットへの入口でもありますし、IT トップらはスマホの危険性・中毒性を一番よく理解していたので、身内には安易

に与えないようにしていたのですね。

★依存を断ち切る

まず本人と「YouTube やゲームは、今のまま、好きなだけ続けていて大丈夫だろうか？」と話し合ってみましょう。きっと本人も、「今のままではダメだと思う」と返してくることでしょう。そこで、お母さんから以下のように説明をします。

- 1 YouTube 視聴後、検索履歴、視聴履歴を削除する（おすすめ動画をブロック）
- 2 YouTube 視聴後、評価ボタンを押さない
- 3 YouTube の自動再生機能を OFF にする（勝手に次の動画が再生されなくなります）
- 4 オンラインゲーム、SNS などは、悪いことを考えている人とつながっている
- 5 お母さんの前で YouTube を見る（子供に害になるチャンネルもあります）

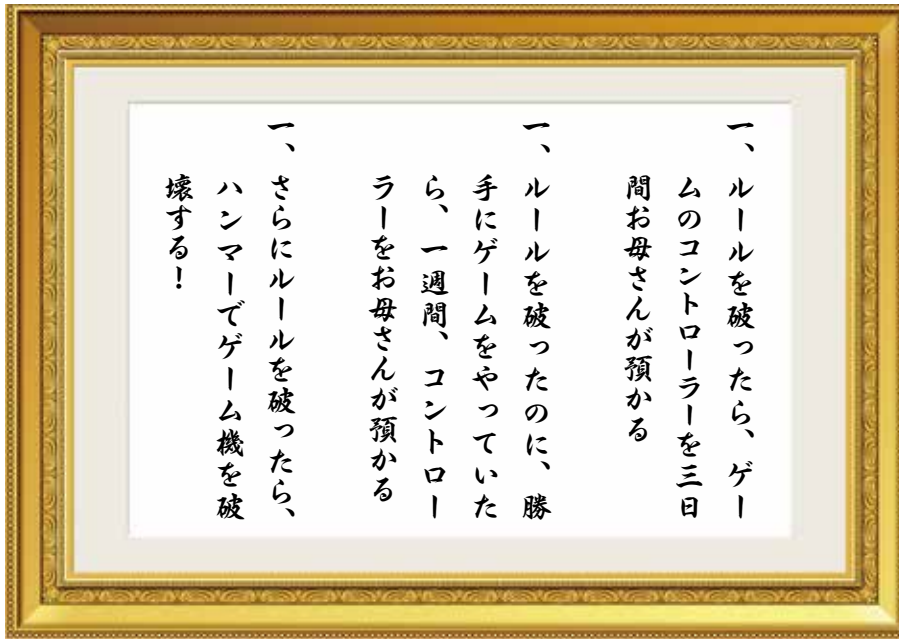
さらに、時間を決めて遊ぶことを提案します。提案するといっても、本当に提案程度に留め、あくまでも子どもが主体となってルールを作ります。お母さんが決めたルールを押しつけると、反発してルールを守れなくなってしまいます。子どもの提案にはこちらから意見は言わず、そのまま受け入れてみましょう。最初は完璧を求めません、現状よりは改善されるはずですので。例えば、以下のような感じになるよう、ほんの少し誘導してみます。

- 1 ゲームは、宿題が終わってから 1 日 1 時間やって良い
- 2 時間で決めると、途中で終わらなくてはならないので、時間ではなく 2 ゲームなど回数にする。
- 3 土曜日と日曜日だけ、1 日 2 時間までやってよい
- 4 お母さんがスマホ、タブレット、コントローラーを秘密の場所に隠しておく（そもそも、本人の目につくところに置かない）

★ルールを守れなかったときは

次にこれだけですと必ずルールを破りますので、どんな罰を与えられるかも、本人に決めさせます。

そして全てが決まったら、本人自筆で紙に決意文をかかせます。それを、ちょっと立派な額縁に入れて、居間に^{こゝろ}神々しく掲げます。



自分が納得し、自分で書くことに意味がある。

そして、毎日のように家族でその決意文を復唱するのも良いでしょう。こちらから「ダメ!」と禁止しても、反発して親を敵と見なし、隠れて遊ぶようになります。しかしながら、自分で決めたルールには誰でも素直に従うことができますので、ルールは自分で作らせます。ルールを守れなかったときのペナルティーも、本人に決めさせます。もし、1週間ルールを守れたら、ボーナスポイントとして、土日に限り、2時間を3時間に延長するなど、「飴とムチ」でいうところの飴をあげても良いですね。

★アプリを使い、物理的に制限してしまう

お母さんではなく、アプリに仕事をさせることもできます。AirDroid Parental Control は、子どもの利用範囲を限定でき、利用状況も把握できます。YouTube Kids はタイマー設定して時間になると強制終了します（ロック解除が簡単なので、高学年には不向き）。他にも Google のファミリーリンクなどがあります。仕事に忙しいご家庭には便利なアプリですし、現状の応急処置としては有効でしょう。

でも、本当の根本的改善方法は、子供との会話を増やすことなんですけどね。

★「YouTube・ゲーム=善」である!?

YouTube やゲームをやるくらいなら、まだアナログの漫画を読む方が良いですよ。また、漫画を読むくらいなら本を読む方が良いですよ。

ところが、15 世紀、ドイツで活版印刷が発明さ

れた頃、本を読むと目が悪くなる、みんなから孤立する、本は危険だ、という風潮がありました。その当時、新しく発明された印刷本というものを、当時の大人たちは危険なものと考えました。このように、いつの時代も、自分が良く知らないものは危険なものだと考えてしまいます。

2024 年の現代でも、あと 10 年もすれば、ネットゲームや YouTube 程度の使い方は理解していなくてはならないし、それくらいのことができないければ、未来のその時代にある新しいコンテンツに対応することはできないでしょう。

先に述べた私の考えは、実は本音と建前で言う建前です。私は本心では、YouTube とゲームは悪であるとは考えておりません。逆に、子供たちはもっと YouTube やゲームをやらなくてはならないと考えます。最新のテクノロジーやコンテンツというものは、いつの時代も大人は拒否反応を示し、毛嫌いするものです。

ジョーダン・シャピロは著書『ニュー・チャイルドフード』において、デジタルな遊びは子供たちにこれからの時代の学び方を教えてくれる貴重なチャンスであると主張しています。デジタルな遊びを通した子育ての実践方法を提案する、新世代の子育て本です。

★パソコンはオ・ソ・ロ・シ・イ!?

ルネサンス期の活版印刷本のように、マイコン^{*}やパソコンが出てきたときも危険なものだと批判す



* マイクロ・コンピュータの略。技術革新で、コンピュータが圧倒的に小さくなりこう呼ばれた。やがて個人（パーソナル）で使えるようになり、パソコンと呼ばれるようになった。

る風潮がありましたが、現代ではパソコン操作ぐらいできないと就職してから困ってしまいますね。

現在、小学校ではタブレットを使って授業が行われたり、大学の授業ではノートパソコンを自分で準備しなくてはなりません。"パソコンは子供たちの成長に害にならないか?"などという議論は既に終わっており、パソコンぐらい使えなければこれからの時代に適応できません。よって、お母さん方が子供の頃に慣れ親しんでこなかったYouTubeやオンラインゲームは、"知らない世界"ですので、何か暗闇の中にある、得体のしれない、とても危険なものに見えます。

しかしながら、我が子と一緒にオンラインゲームをやってみたり、子供が見ているYouTubeの人気チャンネルを一緒に見てみると、それほど問題でもないことがわかります。

まずは頭ごなしに完全否定するのではなく、「我が子がこれほどのめり込んでいるYouTubeチャンネルやオンラインゲームとは一体どんなものなのだろうか」、と体験してみるのも良いですね。

★息子はデジタル、私はアナログ

私には大学2年生の息子がおりますが、中学、高校の時からオンラインゲームにはまっております。「こんなに寝食を忘れるほど熱中するものとは、いったいどんなものだろう」という好奇心から、息子にゲームのアカウントを作ってもらいました。息子に怒られながら、呆れられながら、操作方法を教えてもらい、一緒にネット上の世界中のプレイヤーとゲームしたときは、これが無料でできるのか?と驚きました。

私が子どもの頃、ゲームセンターで1回100円かかっていたものが、無料で何回でもできるのです!しかも対戦相手はコンピューターではなく、世界のリアルな人間です。あっと言う間に3時間経っていました。実際にやってみて、それほど危険なものではないと判断しました。今でも、遠方で一人暮らしを始めた息子と、ネットでつないでときどき楽しんでいます。

息子は去年、情報工学を専門とする大学に入学し、さらにプログラミング部というサークルに入ってプログラミング学習を楽しんでいます。

現在、小学校では、プログラミングが授業として取り入れられていますね。息子は、プログラミン



新時代に生きる人類に不可欠な道具

グを使って、将来ゲームを作りたいというのが目的で、それがモチベーションになっているようですが。もうすでに、息子のデジタルの知識には、私は遠く及びません。

★うまく付き合えばYouTubeは有力ツール!

そういえば、息子が高3の12月、大学入学共通テスト直前、「化学をあと20点あげないとヤバイ」と言って泣きそうな表情で参考書とにらめっこしていたことがありました。私はYouTubeで、有名講師のオモシロ解説を見た覚えがあったので、そのチャンネルを勧めました。息子は、「参考書の活字での説明でわからなかったところがアニメーションになっていて、一瞬でわかった」などと興奮してテスト前日までに、すべての動画を見ていました。お陰様で第一志望の国立大学に現役合格できました。本当にYouTube様々です!! YouTubeにはアカデミックな内容のチャンネルもありますし、うまく付き合えばよいですね。

判断力が十分でない青少年には、「YouTube=悪」にならないような、情報提供やアドバイス、ある程度の誘導が必要かと思います。その時代、その時代の最新コンテンツというものは、使わないと損ですね。「YouTube=悪」になるか、「YouTube=善」にするかは、使う人次第なのです。デジタル機器に使われるのではなく、うまく使いこなせるといいですね。

***渡辺貴斗先生の好評連載「道場経営の成功法則」(122～123ページ)も併せてご覧下さい。**