

えがきお

川口市立岸川中学校 保健室 令和3年12月16日発行

もうすぐ冬休み！クリスマスプレゼントやお年玉で、新しいゲームを手に入れる人も多いと思います。でも、やりすぎは禁物！子どものゲーム依存は深刻な問題です。

ゲーム障害とは

- ・ゲームのコントロールができない
- ・日々の生活でゲームが最優先
- ゲームにより、明確な問題が発生している
(昼夜逆転・学校を休む・食事を食べない・家族と話さない など)
- ・問題があっても、ゲームを続ける

ゲームやインターネットを長時間続けると・・・

学校がない日は食事しません。お腹空かないし、ゲームする時間が短くなっちゃうから。

朝6時に寝て午後4時に起きます

夕方からオンラインゲームしながらスカイプして、時々動画を見ま〜す。だいたい8時間くらいかな？

最近、学校行ってないなあ〜。ネットの友達は大事だし、ゲームやらないとランキング落ちるから。

ゲーム依存症！？そんなわけないですよ！他の人もこんなもんじゃないですか？

1 あなたは大丈夫かな？「ゲームテスト」をやってみましょう！

1) 過去12か月について、以下の質問のうち当てはまるものに○をつけてください。なお、ここでいうゲームとは、スマホ・ゲーム機・パソコンなどで行うゲームのことです。

①	ゲームを止めなければいけないときに、ゲームを止められないことがありますか
②	ゲームをする前に予定していた時間より、ゲーム時間が長くなることがありますか
③	ゲームのために、趣味・友達と会う・家族と話す・スポーツをするなどといった大切な活動をする興味が下がったと思いますか
④	ゲームのために、学校や塾の宿題や課題がおわらなかつたり、成績が悪くなるなどパフォーマンスが低下していますか
⑤	ゲームのために、昼夜逆転（夜遅くまで起きていて、朝起きられない）やその傾向がありますか
⑥	ゲームのために学校生活に支障が出たり（遅刻・欠席・授業に集中できない・いねむり・提出物が出せないなど）、成績が下がっても、ゲームを続けていますか
⑦	ゲームにより、睡眠障害（朝起きられない、夜眠れない）、イライラ、落ち込み、不安などといった心の問題が起きてもゲームを続けていますか
⑧	平日、ゲームを1日にだいたい2時間以上ゲームをしていますか

※5つ以上○がついたら、ゲーム依存傾向です。

2) ①～⑧の質問について、あなたの「ゲーム依存度」と「改善しようと思う気持ち」について、分析してみましょう。

横軸：「ゲーム依存度」
縦軸：「改善しようと思う気持ち」
★①～⑧質問について「ゲーム依存度」と「改善しようと思う気持ち」があう目盛りに番号を書きましょう。

			すぐにやめようと思う			
			やめようと思う			
			そのうちやめようと思う			
全く当てはまらない	かなり当てはまらない	どちらかという当てはまらない		どちらかという当てはまる	かなり当てはまる	とても当てはまる
			止めようと思っけれどできない			
			やめる必要はない			
			やめる必要はまったくない			

①～⑧に1つでも○がついた人は、裏面を読んでください。



2 ゲーム依存にならないためにルールを決めよう

1 ゲームの使用時間を決める

- ・使用時間帯と使用終了の時間を決める。例)「〇時になったら終わり」
- ・夜遅くまで使用すると、ブルーライトなどの影響で睡眠に悪影響

2 使用場所を決める

- ・子供部屋(自室)での使用は避けて、リビングや家族のいるところで使用する

3 制限機能を使用する ※ただし、子どもと保護者が話し合って決めないと効果がない

- ・アプリの制限、タイマー(決められた時間になるとアプリを使用できなくなる)を利用する

4 使用金額について決める

- ・アプリのダウンロードや課金の限度額を決める。自分で払える小遣いの範囲以内にとどめる
- ・親に無断でオンラインショッピングや決済は絶対にしない

5 書面に残す

- ・ルールを守れなかったときはどうするか決めて、書面に残しておく。
- ・使用を禁止した時は、禁止にした理由・禁止した期間・禁止を解除する条件についても書面に残す。

6 家族みんなでルールを守る

- ・大人もゲームやスマートフォン使用の規範を示す
- ・家族や周りの人と、インターネットを介さないコミュニケーションを大切にする

予防対策として活用してはいかがでしょうか？

詳細は、スマートフォンの契約会社やゲーム機器の発売元に問い合わせてください

○フィルタリング

子どもにとって有害なアプリやホームページの閲覧を制限できる。



○ペアレンタルコントロール

子どもに悪影響を及ぼす可能性のあるサービスやコンテンツに対して、親が視聴・利用に制限をかける。

【例】LINEがないと友達との付き合いが難しい⇒LINEは入れるけど、他のアプリの追加は制限、など

○タイマー

ソフトをパソコンやスマートフォンにインストールする。使い始めるとカウントダウンを開始され、時間になると強制的にシャットダウンや再起動される

3 こんな時は、学校にもご相談ください。一緒に考えましょう。

睡眠障害・昼夜逆転

- ・学校を遅刻・欠席する
- ・授業中のいねむり
- ・不登校、引きこもり
- ・ゲームの時だけ元気

体力低下・発育不良

- ・筋力・体力の低下
- ・栄養不良・または肥満
- ・心肺機能の低下
- ・骨密度の低下

家族・友人などへの影響

- ・家族への暴言・暴力
- ・親子関係が悪化
- ・ネット・ゲームの友達が優先
- ・課金・高額なネット料金



※相談機関 : 埼玉県精神保健福祉センター(依存の窓口で、ネット・ゲーム依存も相談可)
: 埼玉県生活消費センター(主に課金に関する問題)