

ゲーム・ネット依存症 予防や治療が必要です！

WHO（世界保健機関）で定義！ 各国で対策に！！

インターネットゲームなどのやり過ぎで日常生活に支障をきたす症状について、WHOが2018年、病気の世界的な統一基準である国際疾病分類（ICD）に初めて盛り込みました。

ゲーム症・障害の定義

- （WHOの国際疾病分類の最終草案から）
- 他の興味・活動よりも、ゲームを優先させる。
 - ゲームをする衝動が止められない。
 - 問題が起きているのに、ゲームを続けたり、プレー時間を増やしたりする。
 - 個人や家族、社会、学習、仕事などに重大な問題が生じている。

ゲームネット依存を防ぐには

- （久里浜医療センター樋口進院長による）
- 1 購入は親の名義で、子どもに貸す形に！
 - 2 ルールは親子で一緒に決める。
 - 3 使う場所と時間帯を決める。
 - 4 使う金額を決める。
 - 5 ルールは書面に残す。
 - 6 家族もルールを守る。



【参考資料1】NHK解説委員室<https://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/400/289702.html>より



【参考資料2】「ストレスゼロ.com」より

1 ゲームネット依存症になるきっかけ ゲームネット依存症は、アルコール依存症や薬物依存症に比べて軽く見られる傾向がありますが、重度のゲーム依存症は、人生を狂わすほど怖い病気です。このままではまずい！と自分でもわかっているのにやめられない。アルコール依存症や薬物依存症の方と全く同じ心理状態です。多くの人は気楽な気持ちでゲームを始め気づいたらやめられなくなっているのです。

2 ネットゲームにハマってしまう理由 最近のオンラインゲームは消費者に飽きられないような様々な工夫を行っています。新要素を追加したり、上級者しか入れない世界を用意したり、定期的なメンテナンスを行っているのです。昔のゲームとちがいで最近のゲームには終わりがありません。ゲームをする人の心をいつまでも惹きつけるゲーム内容になっているのです。「そのうち飽きるだろうから飽きるまでやらせよう」と放っておくと、いつまでたっても子どもがゲームをやめないのです。

3 ゲームを短時間でやめられない理由 最近のオンラインゲームは、長時間プレイするほど、ゲームを有利に進められるようになるものが増えています。長い時間プレイしていると、自分のキャラクターが強くなっていったり、ゲームに必要なアイテムが充実していったりするのです。またチームプレイのネットゲームも増えています。スカイプを使ってチームのメンバーと話しながら遊べるゲームは、時間が過ぎるのも忘れてしまいます。見ず知らずの人ともゲームを通じて友達になれるから、一人でプレイする寂しさもありません。学校以外のことを気軽に話せる仲間は、子どもたちにとって貴重な存在です。特に部活や学校での人間関係に悩んだ子は、一度ゲームにハマると抜け出しにくくなります。普段の生活では誰にも相手にされていなくても、ゲームの世界ならキャラクターが強かったり、アイテムが充実していたりすれば、みんなから尊敬してもらえるのです。「ゲームの世界にしか自分の居場所がない」そう感じて、ますますゲームにのめり込んでいくのです。チーム戦のゲームは、プレイ時間も長くなりがちです。自分1人が途中で抜けるとチームの負けにつながるという心理が働き、やめづらくなってしまいます。さらにチームのみんなも長時間プレイしているため、自分だけが特別に長くゲームをしているとは感じません。そうして気がついたら、深夜2時3時までゲームをしてしまうのです。

「メディアコントロール」をやってみよう！

- 1 **メディア機器に触れる時間を「1日2時間まで」にする。**
- 2 **夜9時までメディア機器の電源を切る。**
- 3 **メディア機器から離れてリアルな経験を！**

ゲームやテレビやネットで使っていた時間で、さまざまなことをやってみましょう。メディア機器からは得られない、新たな体験や発見ができるはずです。

勉強



家族や友だちと会話



読書



外遊び



手伝い



植物を育てるなど

★おうちの方へお願い★

保護者がスマートフォンなどのメディア機器を長時間使っていると、子どもとの会話も減ってきます。十分にお子さんの話を聞き、子どもの様子を見ることを大切にしてください。

