

「出前講座通信」

ゲーム依存について

ネットは、私たちの生活になくてはならないものになっています。その反面、その使い方が使用者の心身の健康や学校生活・社会生活、に大きな問題を引き起こしています。特に利用者の多いネットゲームは影響が大きく、注意が呼びかけられています

世界保健機構(WHO)は、令和元年5月『ゲーム障害』を国際疾病分類で病気に指定しました。その背景には、スマホの普及によるネットゲーム利用者の爆発的な増加と、周囲も使用者の嗜好(好みや趣味)の問題と捉えるため、ことが深刻になるまで改善や治療に向けて動き出さないとすることがあるようです。



「ないとられない」「自力ではやめられない」「再発し繰り返す」

ゲーム依存の症状

■覚えておいてほしい症状

- ・ゲームを何よりも優先する。いつもゲームのことを考え(捉われ)、しないではいられない。こういう状況が長期間続く。
- ・身体や心に影響が表れ、家庭生活、社会生活に支障やトラブルが生まれる。
- ・周囲の人の指摘には、強く否定する、怒る。乱暴な言葉で返す、などの傾向が現れる。
- ・脳内ホルモンや伝達物質の分泌に異常が現れ、自分をコントロールすることが難しい。
- ・治るまでには時間がかかり、一度治ったと思っても再発し、繰り返す
- 依存は、本人と意思とは関係なく進行「おかしいな」と感じたら、改善(治療)に繋がる行動(情報の共有、提供、相談)を始めるときです。

ゲーム依存への対策

■家族が協力し環境の改善を図りましょう

- ・家族みんなで情報や問題を共有する。
- ・どんなゲームか、その性格を知る。
- ・使い方や時間のルールで予防対策を。
- ・フィルタリングを活用する。
- ・早期に対処し、早いうちに医療に繋げる。

スマホを使う あなた
オンラインゲームをする あなた
こんなことは、ないですか？



- やり過ぎを注意されたことがある
- 取上げられたことがある
- 注意されカッとして反発したことがある
- 自分でもいけないと思いつつも、やめられない時がある
- やりすぎて、翌日がきついときがある

一つでもチェックの付いた項目があれば、改善に向けた行動が必要とされています。あなたは？ 家の人と一緒にチェックし、使い方について話し合う機会をつくりましょう。

スマホを使うなら、最低限は

- 親子で話し合い、互いに納得の上でルールをつくる
- ・利用時間 ・何時まで ・休日は
- ・利用場所(居間) トイレや自室に持ち込まない
- ▲オンラインゲームを認めるなら、最初に約束
- ・誰とどんなゲームをやるのか教える・利用料の制限
- ▲SNSを使うときも、互いにルールを決めて
- ・ネット上で知り合った人と、絶対に直接会わない
- ※年齢に応じたフィルタリングを必ず設定

- ◆ わからないことはどうしますか? 「聞きましょう」「調べましょう」・・・「検索」も
- ◆ 周囲には信頼できる人がいます。販売店も、相談窓口も、国や警察、公的機関も。
- ◆ 「困ったときになんでも相談できる温かい親子関係」が、どんなときも力強い味方です。



＜ スマホ時代の子育て～悩める保護者のためのQ&A～ (幼児・児童編) ＞

内閣府・総務省・関係省庁から、『悩める保護者のためのQ&A』が発行されています。出前講座でもよくされる質問の中から『子どもたちの生活リズム』を紹介しますので、参考にしてください。



Q 子どもがスマホゲームに熱中しすぎて、生活リズムをちゃんと守れるか心配です。

A 使用時間などをルール化して、生活リズムを守るよう促します。フィルタリングを始めとするペアレンタルコントロールを活用し、使用時間や利用環境を整えてあげましょう。保護者(ペアレント)は、日頃から、子どもによる機器の使用状況を正しく把握しておくことが大切です。使用状況の把握や保護者のサポート機能として、ペアレンタルコントロール(フィルタリングを含む)を上手に活用しましょう。

ペアレンタルコントロール(ご家庭でも設定可能)の活用

ペアレンタルコントロールは、子どものスマートフォンやタブレット、ゲーム機の利用状況を、保護者が把握したり、安全管理を行ったりする仕組みです。プレイ時間の制限・調整、課金などの管理、ネット利用の制限、年齢区分(レーティング)のチェック等を行うことができます。

1 OS事業者(Apple・Google等)が提供しています。ペアレンタルコントロールのサービスを活用しましょう。

2 各ゲーム機にもペアレンタルコントロールのサービスがあります。各説明書やホームページなどで確認し、最初に設定しましょう。



アイフォンは、設定から「スクリーンタイム」でペア・コンしましょう。



アンドロイドは、「ファミリーリンク」のアプリからペア・コンしましょう。

フィルタリング(販売店で相談)の活用

フィルタリングは、有害な情報・サイト、うっかりアクセスによるトラブルから、子どもを守る機能です。

1 販売店で設定ができます。「子どもが使用する場合があるので、フィルタリングを使えるようにしたい」と伝えてください。

2 大人が利用するスマホなどの端末は、一般的にフィルタリングの設定がされていません。保護者の機器を子どもに貸す場合や契約の切れた端末を子どもが使用する場合は、新たにフィルタリングを設定しなければなりません。販売店で相談ください。

