



東っ子くらし通信

「生徒指導通信」 第4号 10月8日(金)
宇土市立宇土東小学校 生徒指導部

ゲーム依存・ゲーム障害について考えてみましょう



「ゲーム障害」をご存知ですか。「ゲーム障害」とは、ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。WHO（世界保健機関）では、新たな病気として国際疾病分類に加えられました。ゲーム障害の患者数は、はっきりとはわかっていませんが、厚生労働省の調査では、「ネット依存」が疑われる人数は、中高生で約93万人（2017年）いると推定されています。スマホゲームなどのオンラインゲームは、ゲーム自体に終わりがなく、画面の向こう側にいる人との競争や仲間意識が生まれるため、自分で自分をコントロールできなくなり、依存してしまう可能性が高いしくみになっています。

(https://www.city.kumamoto.jp/common/UploadFileDsp.aspx?c_id=5&id=2079&sub_id=68&flid=203372 こちらの URL から自分や家族のゲーム依存度セルフチェックができます。ぜひ、実施してみてください。)

ゲーム障害によって起きる問題は様々で、「学校を欠席する」「ひきこもり」「朝起きられない」「昼夜逆転」などがあり、子どもたちの日常生活に大きな影響をもたらします。中には「物にあたる、壊す」「家族に対する暴力」といったゲーム障害が暴力行為につながるというデータもあります。

さて、東っ子の実態はというと、昨年度実施した「心のアンケート」の項目「ネットに接続できる情報通信機器の1日（平日）の使用時間」では、「2時間以上」と答えた児童の割合は約34%でした。もちろん使用時間の全てがゲームをしている時間とは限りませんが、たくさんの児童がゲームをしている傾向にあると言えるのではないのでしょうか。最近、校内でもオンラインゲームによる友だち同士のトラブルが起こったり、ゲームのしすぎで夜更かしをしてしまい、次の日学校で体調不良を訴える児童もいるようです。

では、ゲーム障害から子どもを守るにはどうしたらよいのでしょうか。国立病院機構久里浜医療センターの樋口院長は、次の4点を挙げています。

- ①ゲームをやり始める年齢を遅くする
- ②1日のプレー時間や時間帯、場所を決める
- ③ルール作りには、子どもの意向も尊重する
- ④リアル生活の充実をはかる

特に②と③の家庭内のルール作りが大切だと思います。先述した「心のアンケート」の項目で「情報機器について、家庭でのきまりごと（ルール）があるか。」という質問の結果では、「きまりごとがある」と回答している児童は約69%です。また、「22時から5時まで使わないというルールを守っていますか」では、「いつも守れている」が約45%という結果でした。「家庭でのルールはあるけれども、守れていない」というのが東っ子の実態だと言えます。これを機会に、各ご家庭でも、ゲームや情報機器の使い方や家庭のルールについて話し合ってみてはいかがでしょうか。

〈参考〉・NHK「やめられない怖い依存症！脳に異常が起きるゲーム障害の症状、治療法」（2019/10/17）

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_883.html

・熊本市こころの健康センター リーフレット集 「ゲーム依存啓発パネル」

☆10月の生活目標
ものを大切にしよう

◆帰宅時刻の目安
午後5時30分までには家に帰るくようにしましょう。

◆児童たちのことで気になることがありましたら、小さなことでもかまいませんので学校まで連絡をお願いします。

宇土市立宇土東小学校 ☎23-3013

メール：utohigashi-es@tsubaki.higo.ed.jp