

のびやか

四日市市立富洲原中学校

保健室

令和6年9月10日(9月号)

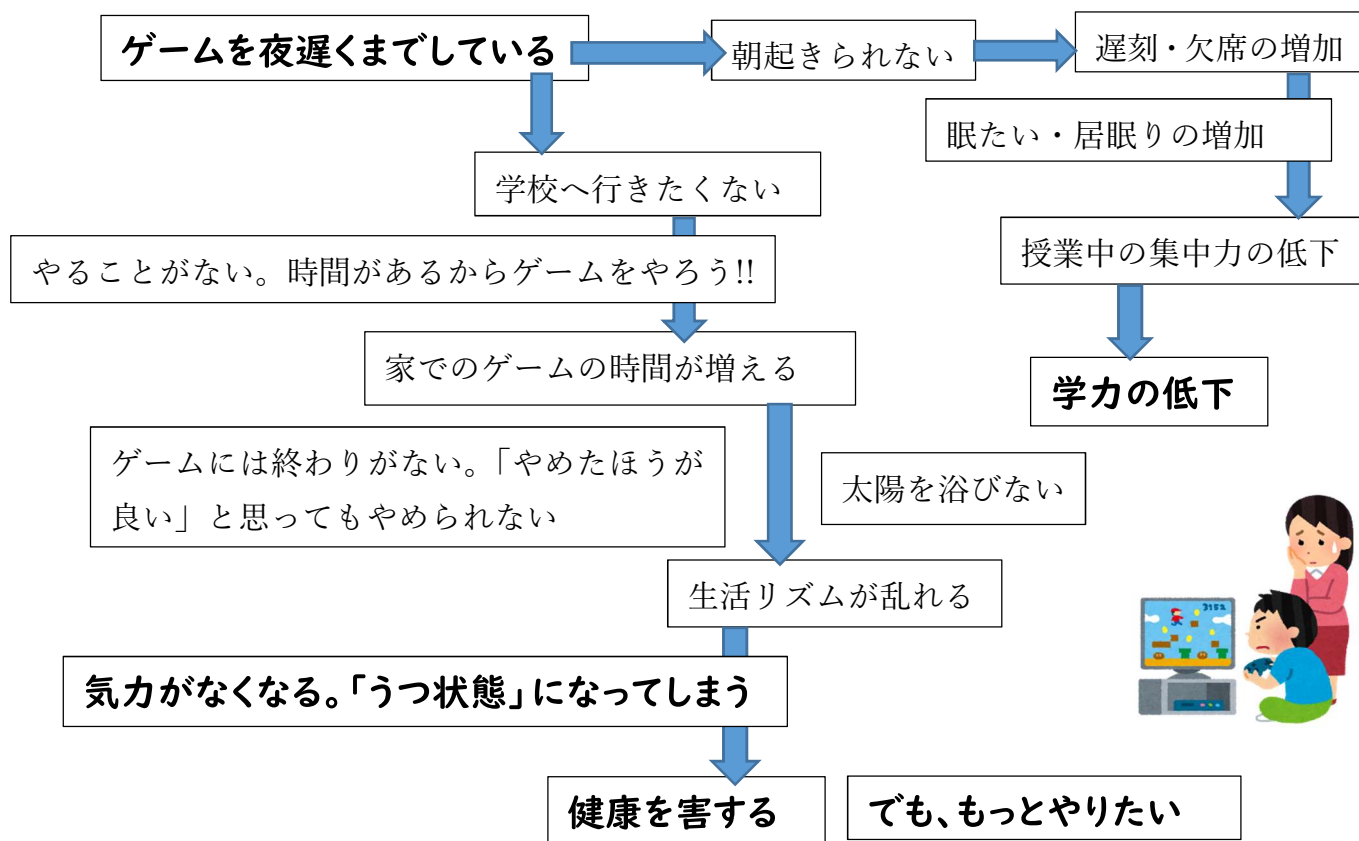
ゲーム依存!?

日常生活に支障が出てしまってもゲームに夢中になってしまう「ゲーム依存症」は、WHO(世界保健機関)が精神疾患の一つであると定めている。また、中学生の7.5%に「ゲーム依存」の可能性があると長崎大学の研究チームが国際専門誌で発表した。

この長崎大学の調査では、「ゲーム依存の傾向がある中学生」は他の中学生に比べて**ゲームに費やす時間と金額が多い傾向**にあった。また、依存傾向にある中学生たちは休日の**ゲームに費やす時間が「6時間以上」**である人が一番多かった。一方、依存傾向にない中学生たちは休日の**ゲームに費やす時間は「3時間以下」**の人が最も多かった。

独立行政法人 久里浜医療センターの「ゲーム障害について」によると、中学生・高校生の「ネット依存」が疑われる割合は、推定 52 万人(2012 年)から 93 万人(2017 年)と大幅に増加していることがわかった。2017 年の調査結果から数年たっていることから、現在ではもっと多くの中・高校生が「ネット依存」が疑われる状況になっていると思われる。

また、同センターの10歳~29歳の若者9000人を対象にした「若者のゲーム行動に関する全国調査」の結果では、ゲームによって発生した問題として**「学業成績や仕事のパフォーマンスが低下した」**と答えた人が最も多く、また、**「昼夜逆転した」「朝、起きられない」**と回答した人も多くみられた。



中学生には睡眠は最も大切なもののひとつ

もっとやりたい。

やめないといけないことはわかっているけど・・・やめられない。

こんなことはありませんか？

- ゲームを止めなければいけない時に、ゲームを止めることができない
- ゲームをする前に思っていたより、ゲーム時間がのびてしまう
- ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切な活動ができなかったことがある
- 日々の生活で一番大切なのはゲームだと感じる。
- ゲームのために、成績が下がったり、普段の授業や勉強に集中できなかったりする
- ゲームのために、昼夜逆転してしまった日があった（過去 12 ヶ月で 30 日以上）。
- ゲームのために、学業に悪影響が出ているのにゲームを続けてしまう
- ゲームで朝起きれない、眠れない、憂うつ、不安などといった心の問題が起きていても、ゲームを続けてしまう
- ゲームをしていた時間の長さを隠そうとしてしまう

上記のようなことに当てはまり、ゲームをやめたくてもやめられない場合は「スマホ依存」になっているかもしれません。「依存状態」が続くと、日常生活や心の健康にも影響が出てしまいます。

ゲームの時間を短くするため

ゲームの時間を短くして、「依存？」と思われる状態を改善するためには以下の方法を試してみてください。ゲームをまったくしない生活をする必要はありません。ゲームのほかに楽しいこともたくさんあります。生活リズムを整えて、今より楽しい毎日が送れるようにしましょう



1. 睡眠時間を記録して、生活リズムについて振り返りができるようにする

「最近、ゲームの時間が多くなっていて、寝る時間が遅い日があるぞ」「今日は早く寝るためにゲームはやめておこう」などと振り返りができます。

2. 友だちと昨日のゲームをした時間などについて話して、一緒にゲーム時間を短くしていく努力をする

「昨日は 1 時間でゲームはやめて、音楽を聴いたよ」「昨日はちょっと熱が入りすぎて、お母さんに怒られちゃった。」などと自分が努力していることや良くなかったことを話したり、聞いたりして、一緒に取り組んでいくと頑張ることができます。

3. ゲーム以外の楽しみを見つける

ゲームをしない日を作って、プラモデルを作ったり、音楽を聴いたり、歌ったり、本を読んだりして、趣味を広げて楽しみを増やしていくことも必要です。