



いぞんしょう やめられない! 「ゲーム依存症」って?



りようじかんなどを自分でコントロールできず、いぞんしょう寝食を忘れてゲームに没頭し生活や健康に
深刻な影響いぞんしょうが出る状態。世界保健機関 (WHO) は2019年にアルコール、ギャンブル依存症などと同様に治療が必要な精神疾患と認定しました。

ゲーム依存症の患者数ははっきりとわかっていませんが、2017年の調査では、中高生の「ネット依存」は93万人と推定されています。そのうち90%がゲーム依存症でした。ゲームの影響で、「理性」をつかさどる脳に異常な反応を起こすため、将来にわたって本人、家族を苦しめることもあります。コロナ禍の休校中で患者が低年齢化している現状もあり、本校でも長時間の利用が気になる児童がいます。



患者さん アンケート もんだい どんな問題があった?

学校を欠席	59%
ひきこもり	33%
朝起きられない	76%
昼夜逆転	60%
物にあたる・壊す	51%
家族に暴力	27%

ちょうこう こんな兆候はありますか?

- ・使用時間がかかり長くなった
 - ・夜中まで続ける
 - ・朝起きられない
 - ・絶えず気にする
 - ・他のことに興味を示さない
 - ・注意すると怒る
 - ・使用時間や内容にウソをつく
 - ・課金が多い
- ※注意をするとやめる事ができるのであれば、今のところあまり問題ありません。

とく、小学生は短時間で重症化しやすい傾向があります。ゲームの時間をコントロールできない、勉強や生活に支障がある…。あなたは大丈夫ですか?

「メディアコントロール計画」に挑戦してみよう!

1 ねらい

○テレビの視聴やゲームなどをする時間をコントロールし、学習・読書週間の定着を図る。
○ふだんの生活を見直すきっかけにするとともに、家庭でのふれあいを大切にする。

2 実施期間 (計画書の提出)

11月18日 (木) ~ 11月26日 (金) (計画書は11月29日に提出)



3 内容・方法

「取り組む人」、「取り組むめあて」、「取り組む日」は各家庭で計画してください。メディアに触れない時間の過ごし方も考えてみましょう。

めあてが達成できたか、○・×でチェックする。振り返りや感想を記入する。

【保護者】取組状況や励まし、感想などを記入してください。

