

手を離なく親と子



令和3年12月 発行:登別市教育委員会・学校教育グループ「子育てコラム」 No.4

ゲーム障害を知っていますか？

ゲーム障害とは？



ゲーム障害は、①ゲームに熱中し、利用時間が頻度などを自分でコントロールできなくなる。②日常生活や他人の関心事よりゲームを優先する。③ゲームによって人間関係や健康などの問題が起きていてもゲームを続ける。④学業や、家事などの日常生活に支障が出る。という病気です。このような症状が1年以上継続することをいいます。症状が重い場合は1年以内でも該当します。WHO(世界保健機関)ではギャンブル依存症やアルコール依存症と同じように、新たな病気として2019年5月に国際疾病分類に加えました。

ゲーム障害の患者数は、はっきりとわかっていませんが、厚生労働省の調査では、「ネット依存」が疑われる人は成人で推定約421万人、中高生で約93万人(2017年)いると推定されています。

今のオンラインゲームは、昔のゲームとはまったく異なります。ゲームに終わりがなく、ネット上の仲間とのつながりが生まれ、自分をコントロールできなくなる、アイテムの購入やガチャといった課金要素をもっている、といった違いがあります。これらの要素により、依存の要素が高くなっているといえます。

ゲーム障害の兆候

- ①ゲームをする時間がかなり長くなった。
- ②夜中までゲームを続ける。
- ③朝起きられない。
- ④絶えずゲームのことを気にしている。
- ⑤ほかのことに興味を示さない。
- ⑥ゲームのことを注意すると激しく怒る。
- ⑦使用時間や内容などについて嘘をつく。
- ⑧ゲームへの課金が多い。

(国立病院機構久里浜医療センター 樋口 進 院長 による資料から引用)

これらの兆候が見られた場合、まず、お子さんとよく話し合った上で、ゲームをする時間を減らすように忠告することが必要です。それによって改善が進めば、あまり問題はありません。しかし、それでもゲームをする時間が減らない場合は、ゲーム障害が疑われます。



家族はどう対応したらよいか

いきなり子供からゲームを取り上げたり、注意したりすると、子供が目つきを変えて暴言や暴力をふるうため、不本意ながら本人のなすがままにするしかないといういたたまれない状況に置かれてしまう例もあります。



① ネット・ゲームを急に取上げない

急に取上げると本人と家族の衝突につながります。

② 本人との会話を増やす

家族は本人のしていることに興味をもち、何気ない雑談を取り戻しましょう。

③ 家族の回復も大切。家族自身の生活も大切にする

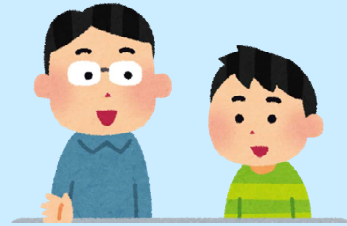
家族が本人のサポートで疲弊しないようにしましょう。

④ 家族全員オフラインにして、家族で過ごす時間を増やしてみる

オフタイムは向き合うための時間になります。散歩などの運動もよいでしょう。

⑤ ネット・ゲームの利用に関するルールを一緒に考える

本人との会話が増え、関係が落ち着いてきたら、少しずつ話し合しましょう。本人を主体にして達成可能なルールを設定し、ゲームと上手につき合っていけるようにします。



子供が依存症に陥るのを未然に防ぐには、家庭の役割が大変重要です。保護者が子供の変化にいち早く気づくためにも、子供の様子をよく観察し、親子の対話から子供の行動を理解したり、悩みや困っていることを聞いたりすることが大切です。



「ケータイ・スマホ 3つのルール」にご協力を！

登別市では、平成28年2月、登別市PTA 連合会・登別市校長会・登別市教育委員会が連携し、「ケータイ・スマホ 3つのルール」を作成しました。家庭におけるルールづくりの目安として活用していただき、子どもたちの望ましい生活習慣づくり、インターネット機器を上手に利用できる環境づくりにご協力くださいますようお願いいたします。

ケータイ・スマホの3つのルール

- ① 携帯電話やスマホなどの使用時間は、長くても、小学校中学年では1日1時間以内に、高学年や中学生では1日2時間以内に。
- ② 携帯電話やスマホなどの使用時刻は、中学年は夜7時、高学年は8時、中学生は9時まで。それ以降は自分の部屋に持ち込まないように。
- ③ 携帯電話やスマホなどには、フィルタリングをかけること。

3つのルールをもとに、お子さんとよく話し合しましょう！

大人どうしが声をかけ合い話し合って、よりよい環境をつくりましょう！