

もしかしたら ゲーム依存？

私たちの生活に身近な存在となったネットやスマホの影響で、ゲームにのめり込む人が増えています。「ゲームの使用が生活の中で睡眠、就労、学習等より優先順位が高くなり、健康で生産的な生活に支障が起きている状態」をゲーム依存（ゲーム障害）といいます。ゲームは多くの利用者にとって快樂を感じさせるように作られているため、誰でも依存する可能性があります。

ゲーム依存の初期の兆候

- 夜中までゲームをしている
- 睡眠時間が短い(朝、起きられない)
- スマホ・ゲームの使用時間を守ろうとしない
- ゲーム・スマホ以外の興味が下がった
- ゲームのためにスマホを手放せない
- 成績が下がった
- 注意すると暴言がある
- ゲーム課金が多い



注意されてゲームの時間が減ったり、やめることができれば、あまり問題はありません。しかし**注意してもゲームをする時間が減らない場合は、ゲーム依存が疑われます。**

からだ

食生活の乱れや運動不足から**体力の低下**が起きやすく、**頭痛**や**吐き気**、**倦怠感**など身体的な問題が生じます。また、画面を長時間見続けることで**近視**や**乱視**となってしまうことがあります。



学業

夜遅くまでパソコンやスマホを使用してしまると、翌日に遅刻や授業中の**居眠り**が生じやすくなります。これが続くと**遅刻**や**成績の低下**、もっと状況が深刻になると、**欠席の増加**や**不登校**につながる場合もあります。



ネット・ゲーム依存の影響

こころ

ネットにのめり込みすぎてしまうことで、うつ病になりやすくなることや**イライラ**しやすくなることが研究で明らかにされています。このため**気力がなくなる**だけでなく、人に対して**怒りっぽくなりやすくなる**など、その人らしさを変えてしまいます。



家族・周囲

本人にネットから離れるように強制したり、スマホを取り上げられたことで、家族に**暴言**や**暴力**を振るってしまうこともあります。家族関係にヒビが入ってしまい、元々の関係性が崩れてしまう恐れがあります。



トラブルを未然に防ぐために!! ご家庭でのルールの作り方

スマホに使える金額の上限、時間、場所やフィルタリング設定を決める

一方的にスマホやネットのない環境を目指すよりもきちんと上限を決めた方が現実的です。また、ルールを作る際は家族主体で考えるのではなく**本人の意見を主体にして**考えましょう。

決められたルールは紙に書いて、家族が確認できる場所に貼る

本人と相談して決めたルールは、具体的に書き出し、リビングなどに貼り出し、**ルールを意識できるようにする**とよいでしょう。また、一定期間後、ルールについて見直すと効果的です。

ルールは親子で決めることに意味がある

大人が一方的にルールを決めてしまう、子ども任せにしてしまうよりも、**親子でより良い過ごし方、ネットやスマホの扱い方をともに共有**することが意味を持ちます。



周りの人と協力する

大事な試験の前などは**家族にスマホ預ける**ことや、**友だちにゲーム以外の遊びに誘っても**らうといった周りの人と協力できると、ネットのやりすぎを防ぐことができます。