

あなたは
大丈夫!?

スマホ、ネット、ゲーム依存になっていませんか？

ゲーム依存が病気として認定

2019 年5月、世界保健機関(WHO)が「**ゲーム障がい(ゲーム依存症)**」を新たな疾病として認定しました。次のような状態が**12か月以上続く場合**、「ゲーム障がい(ゲーム依存症)」に該当し、たとえ、短期間であっても症状が重い場合は、病気と診断されます。

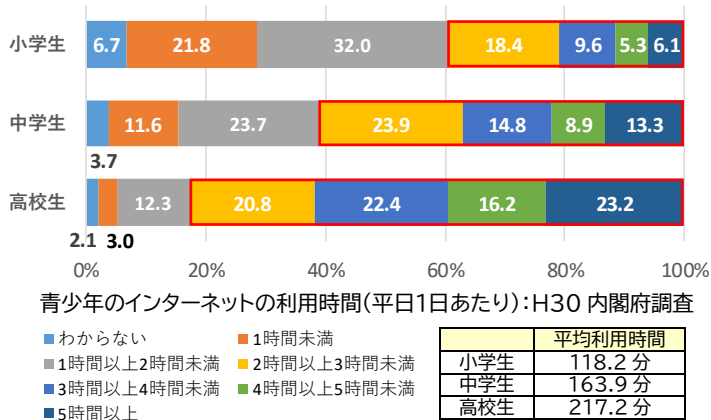
- ☐ ゲームの頻度、時間などがコントロールできない
- ☐ 日常生活における他の関心事や日々の活動よりもゲームを優先する
- ☐ 学習や仕事、家庭など大きな問題が生じているにもかかわらずゲームを続ける、またはエスカレートする



2017 年度に厚生労働省研究班が実施した調査では、**約93万人の中高校生にネット、ゲーム依存の恐れ**があるとのことです。

中高生の**7人に1人** 5年間でほぼ**倍増**

1日にどれくらいインターネットを使いますか？



振り返ってみよう

あなたは1日にどれくらいインターネットを使っていますか？
※スマホ、ネット、ゲームを含めて

1日に 時間

インターネット等利用時間の目安(1日あたり)

適度な利用時間



小学生 1時間未満
中学生 2時間未満
高校生 3時間未満

これからも適度な利用を心がけましょう

要注意



小学生 1時間以上2時間未満
中学生 2時間以上3時間未満
高校生 3時間以上4時間未満

利用時間・内容を見直しましょう

危険



小学生 2時間以上
中学生 3時間以上
高校生 4時間以上

保護者や先生、専門家に相談しましょう

どうしてやめられないの？

ゲームなどをすると、ドーパミンという神経伝達物質が脳内に放出され、快感が得られます。この感覚を脳が「ごほうび」と認識すると、その「ごほうび」を求める回路が脳内にできあがるといわれています。しかし、その行為が繰り返されると、次第に回路の機能が低下していき、快感を感じにくくなるといわれています。以前と同じ快感を得ようとして、行動がエスカレートしていくと考えられます。



どうしたらいいの？

セルフチェックシートでネットの使い方をチェック！

下の表のチェック項目で、当てはまるところがあればチェック欄に☑を入れましょう。

児童生徒用

No.	チェック項目	チェック欄
例	家庭でスマホ等の使い方についてのルールが決まっていない。	☒
1	食事中もスマホ等を使用していたことがある。	☐
2	スマホ等をやっているとき時間が過ぎるのが早いと感じることがある。	☐
3	スマホ等を使いながら外を歩いたり、自転車に乗ったことがある。	☐
4	スマホ等の使用時間が原因で親や家族との会話がでない。	☐
5	スマホ等が使用できなくなると急に不安になることがある。	☐
6	スマホ等の使用時間が守れないことがある。	☐
7	スマホ等を使用して気が付くと深夜12時を過ぎていることがある。	☐
8	スマホ等をそばに置いて勉強するなど、片時も離さないことがある。	☐
9	スマホ等の使用について家族に内緒にしたり、ごまかしたりしたことがある。	☐
10	スマホ等以外の趣味や楽しみへの関心が無いと思うことがある。	☐

出典:北海道子どもの生活習慣づくり実行委員会

※スマホ等…スマホや携帯ゲーム機・インターネットなどの電子メディア

1つでも☑があればスマホ等の使用状況を確認しましょう

他のテスト(チェック)も参考にしてください。

○ネットライフチェック!

オンラインバタライフ促進委員会



○IAT(インターネット依存症テスト)

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター



家族みんなで取り組もう！

ネットやゲームにのめり込む理由として

- ・学校での人間関係に悩んでいる
- ・現実の居場所がない
- ・友達に言いたいことが口にできない
- ・SNSでのグループから抜けられない
- ・嫌なことがあるとついネットに逃げてしまう など



保護者が**利用を制限**したり、スマホ等を**取り上げたり**するだけでは解決にはならず、かえって**逆効果**になる場合があります。

そのため保護者は、**何が原因**で現実よりもネット世界の居心地がよくなってしまったのか、子どもは**どのような悩みを抱えているのか**をよく聞き、**解決策を一緒に考えてあげてください**。

ネットの使用時間など約束を守れないことがあっても叱責するのではなく、**次は約束が守れるようにどうしたらよいのか一緒に考える**ことが大切です。

また、親子で一緒に考えることが難しい場合は、宿題や家事手伝いなど、できていることを**きちんと褒めて認めて**あげながら解決の一步を踏み出しましょう。



家族みんなで取り組めることとして

- ☐ 親がいろいろな引き出しを持って**子どもに関わる**こと
- ☐ 子どもの**強みを見付けてあげる**こと
- ☐ 家族で**共感するシーン**を作ること
- ☐ 家族で**助け合う**こと
- ☐ **孤立、孤独に陥らない**ようにすること



他にも

- ☐ **使用時間を記録し**、少しずつ減らす
- ☐ スマホ等以外に**楽しいこと(運動、読書等)**を見付ける

ルールづくりのポイント

「使う目的」や「使うことでどんなことが起きるのか」を家族で話し合う

家族と本人で話し合いながら本人の意向を取り入れて(実行可能な)ルールを設定する

なぜルールが必要なのかを本人が理解する

ルールの例

1日〇時間以内に**する(食事中には使用しない)**

親や先生に見せられないことは**しない**

課金するときは保護者に**許可をもらう**



知っていますか？

「ガチャ」の危険性!?

スマホやゲーム機などを使ったオンラインゲームでは、「ガチャ」と呼ばれるシステムがあります。「ガチャ」はギャンブル等と同じように射幸(偶然に得られる成功や利益を当てにすること)性が高く**ガチャからギャンブル等へつながる危険性**もあります。



ゲームにのめり込んでいませんか？

医療機関の調査によると、ギャンブルの開始年齢の平均が**19.5歳**であり、20歳頃からギャンブル等を開始し、20歳後半から借金などの問題が生じているとの報告があります。

ゲーム依存の状態が続くとギャンブル等依存症に進行する可能性もあるため、ゲームのやり過ぎには気を付けましょう。



相談窓口等のご紹介

◎北海道立精神保健福祉センター【札幌市以外の方】

電話相談

☎ **0570-064-556** 月～金 9:00～21:00
土日祝 10:00～16:00

来所相談(予約制)

☎ **011-864-7000** 月～金 8:45～17:30

※最寄りの保健所でも相談可

◎札幌こころのセンター(札幌市精神保健福祉センター)【札幌市の方】

依存症相談窓口

☎ **011-640-7183** 平 日 9:00～17:00

◎手稲溪仁会病院

インターネット過剰相談窓口(精神保健科)

☎ **011-681-8111(代表)**

◎エンジェルズアイズ

インターネット Addiction-依存症-



- ・「ネット依存にならない、カッコいいネットとの付き合い方」
- ・「依存経験者から学ぶ ネットに依存させない子育て」
- ・「e スポーツの時代だからこそ、ゲームとの付き合い方を話し合おう！」など



相談窓口や資料もありますので参考にしてください。

～大人からのメッセージ～

皆さんの周りには、皆さんのことを大切に思っている大人がいます。少しでも不安に思ったり心配することがあれば相談してください。



監修 手稲溪仁会病院 精神保健科 医師 白坂 知彦
公認心理師 常田 深雪
エンジェルズアイズ 代表 遠藤 美季