

おそろしいゲームいぞん

ゲーム依存とは？

WHO（世界保健機関）に認められている病気
ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる

- ① ゲームをする時間や頻度を自ら制御できない
- ② 日常生活よりゲームを最優先する
- ③ 問題が起きているのに続ける

このような
症状が
12ヶ月以上
続いたもの

ゲーム依存による悪影響とは？

体を動かさず、食事をまともに摂らなくなることによる血流障害・栄養障害・体重減少・筋肉減少・持久力減少・骨粗しょう症などさまざまなリスクの要因となる

いつも眠そう

外で遊ばない

理性をつかさどる前頭前野の働きが低下することで、攻撃性が高まったり、対人関係を悪化させてしまう

勉強時間が減る

攻撃性が高まる

親が怒る機会が増える



なんでゲーム依存になるの？



ゲームには、達成感や、成長。仮想世界で仲間とつながる非日常感など。依存症になりやすい要素が沢山散りばめられている。

ゲームをスタートするだけで、巨大なモンスターを狩りまくる。最強の格闘家になってチャンピオンを目指す、壮大な大地を冒険しながら成長していくなど、平凡な日常から、ボタン一つで簡単に抜け出せてしまう。

映画やアニメなどを観賞することも非日常を味わえるツールではあるが、自分が主人公となり、自分の判断や、成長、スキルなどによって、結末が大きく変わっていくゲーム要素は、ゲームに依存してしまう要因の一つであると言える。

ゲーム依存症になるには、その環境も影響している。

特にお子さんの場合、子ども部屋にゲーム機があると、いつでもすぐにゲームができる環境にあるため、簡単に、長時間ゲームに没頭してしまう可能性が高くなる。両親が共働きで、家に子どもだけにいる時間が多い場合も同様。宿題や勉強をせず、ゲームに長時間没頭した結果ゲームに依存していく。

このような環境では、毎日、長時間ゲームをする習慣を作り上げるようなもの。環境によってゲームが習慣化されてしまうと、ゲームに依存していくのは簡単である。

また、スマホゲームやソシャゲと呼ばれる SNS で提供されているゲームの場合、いつでも、どこでも、気軽に、時間つぶし的な感覚でゲームが出来てしまうため、PC ゲームなどと比べると更に習慣化されやすく、依存性が高いと言える。



ゲームは基本的に、プレイヤーの脳を強く刺激し、脳が興奮状態になるように作られている。興奮状態になった脳は、快楽物質であるドーパミンを大量に分泌する。

ドーパミンが分泌されたことで、やる気が出て、幸せな気分になり、その結果ゲームに没頭していく。ただ、人間の身体には、ドーパミンが過剰に分泌されると体内のバランスを取るために、ドーパミンの分泌を抑える機能が備わっている。

大量に分泌されたはずのドーパミンが体内で調整され少なくなると、脳はドーパミンが足りていないと指示を出し、ドーパミンの分泌を促す。この負のスパイラルに巻き込まれてしまうと、脳が快楽を求めてしまい、ゲーム依存症になってしまう。

ゲーム障害になる前に実践したい4つの事



① ルールを決める

1日1時間以内、ゲームは土日だけ、ゲームはリビングでする等、わかりやすく簡単なルールを作ること。もちろん守れなければ、それなりの罰を与えないといけません。はじめは、「明日1日ゲーム禁止」くらいの軽い罰にしてあげるとよい。あまりに厳しいと、その反発も大きくなる。また、ルールは子供本人に決めさせてあげると、自分が決めたルールなので守ろうとする傾向がある。

② ゲーム機はリビング

できるだけ親の目の届くところでゲームをさせることで、「1時間たったからもうやめようね」などの親からの声かけができる。また、隠れてゲームをするということも防ぐことができる。ただ、「親から監視されている」という印象が強くなるとあまりよくない。時には、家族と一緒にゲームして楽しむことで、リビングでゲームをすることが子供にとってポジティブな印象となり、親からの声かけにも素直になってくれるかもしれない。

③ ゲーム時間を記録する

最近のゲーム機は、子供が、「どんなゲームをしているのか」「どれくらいプレイしていたのか」「遊びすぎていないか」など、プレイ状況を簡単に確認することができる。親が思っていたよりも、プレイ時間が長かったり、把握していない暴力的なゲームをプレイしていたりしても、この機能を使えば親として、指導、管理することができる。

④ ゲーム以外に好きな事を作る

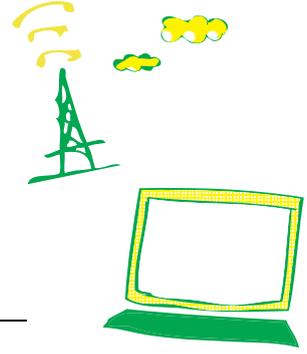
読書や音楽鑑賞、絵を描くことなど、なんでも構わない。スポーツクラブに通ったり、ジョギングをしたりするなど、外に出て身体を動かす事も良い。子供がゲーム以外に興味のあることを見つけてあげましょう。少しでも関心をもった事はできるだけ経験させてあげましょう。



わが家のインターネットルール

基本ルール

- 1日の利用時間を守って使います。1日 _____ 時間まで
- おそい時間は電源を切ります。夜は _____ 時まで
- フィルタリングやウイルスソフトの設定は変更しません。
- ID・パスワードは人に教えません。
- アクセスしてよいサイト・アプリ以外は使いません。
アクセスしてよいサイト・アプリ： _____
- どんなサイトやアプリを使っているか家族で定期的に話をします。
- お友達にもわが家のルールがあることを話し、協力してもらいます。お友達の家のルールにも協力します。
- 有料サイト・アプリは相談してから使います。
- 迷ったり困った時は、ひとりで悩まないですぐ相談します。



家の中での使い方

- 使ってよい場所以外では使いません。使ってよい場所： _____
- 食事中・勉強中は使いません。

家の外でのスマートフォン・ケイタイ・携帯ゲーム機の使い方

- 歩きながら・自転車に乗りながらは使いません。
- 電車やバスの中ではマナーを守ります。
- 家族や友達といる時は、目の前にいる人との会話・コミュニケーションを大切にします。



SNS やメール・メッセージアプリなどの使い方

- 名前や住所・電話番号・顔写真などの個人情報、人に教えたり書きこんだりしません。
- 人の心を傷つける内容を書きこんだりしません。
- 他人が作った絵・写真・文章などを勝手にコピーしたりしません。
- お友達とグループを使う時は、お友達とグループのルールを決めてから使います。
- SNSなどで知り合った人と、勝手に外で会ったりしません。



わが家のオリジナルルール

ルールを守れなかったときの約束

わたしはこのルールを守ってインターネットを使うことを約束します。

_____年 _____月 _____日

名前 _____

ほごしゃ
保護者 _____

半年に1度ルールの見直しをしましょう！ 次のルール見直し時期： _____年 _____月