

# まいつるパート II

令和4年度 No.4 校長室だより

通算No. 4 (R4. 6. 6)

霧島市立国分小学校長

## ☆ コロナ禍における心配事 ☆

現在、新型コロナ感染症がなかなか終息せず、場所によっては**クラスター**や**学級閉鎖**なども多数発生しているようです。また、現在は家族に風邪症状があるだけでも出席停止となり、自宅待機となっています。そのため、本人は元気なものの学校に行けずに**家庭で過ごす時間が増えています**。そこで最も危惧することが、家庭内で**ゲームやネットにはまってしまう**ことです。

## ☆ 依存症・ゲーム障害について ☆

※NHKおうちで学ぼう for Schoolより

### ゲーム障害とは

**ゲーム障害**は、ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、**日常生活に支障が出る病気**です。WHO（世界保健機関）では新たな病気として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。また、ある医療センターを2016年～17年に受診した人のうち、**ネット依存の約90%がゲーム障害**でした。



### ゲーム障害では、脳に異常な反応が起き、依存状態から抜け出せなくなる

私たちの行動は脳の**前頭前野**と**大脳辺縁系**によってコントロールされています。前頭前野は主に「理性」をつかさどり、大脳辺縁系は「本能」「感情」をつかさどっています。通常は前頭前野の働きのほうが優勢ですが、ゲーム障害が起きると、前頭前野の働きが悪くなり、大脳辺縁系による**「本能」「感情」に支配され、依存状態から抜け出すのが難しく**なってしまいます。

ゲーム障害の患者の脳では、ゲームを見ると脳に異常な反応が見られます。これは、アルコール依存やギャンブル障害の患者でも確認できる同様の**異常反応**です。脳に異常な反応が起こると、「ゲームをしたい」「遊びたい」などの**衝動的な欲求**に襲われ、ますます依存状態から抜け出せなくなります。

このような依存状態が続くと、「**理性**」をつかさどっている前頭前野の機能が低下し、ゲームに対しての欲求がさらにエスカレートしていきます。

特に未成年者では、前頭前野の働きが十分に発達していないため、ゲーム障害が起こりやすく、将来にわたって影響が続く可能性があると考えられています。

### ゲーム障害の兆候とは（8つの兆候）

- ・ ゲームをする時間がかかり長くなった
- ・ 夜中までゲームを続ける
- ・ 朝起きられない
- ・ 絶えずゲームのことを気にしている
- ・ ほかにことに興味を示さない
- ・ ゲームのことを注意すると激しく怒る
- ・ 使用時間や内容などについて嘘（うそ）をつく
- ・ ゲームへの課金が多い

### ゲーム障害から子どもを守る、予防方法とは

子どものゲーム障害を予防する方法として、まず有効なのがゲームを始める年齢を遅くすることです。すでにゲームを始めている場合は、1日のゲームをしてもいい**時間**やゲームができる**時間帯・場所**を明確に決めることが有効です。その際、紙に書いて部屋に貼っておくこと、子どもの意向も取り入れることが大切です。

また、ゲーム以外の**リアルな生活を充実**させることでも、ゲーム障害を予防できると言われています。（外遊び、スポーツ、地域活動など）



※ 全国的に、依存症やゲーム障害等で学校に来られなくなる事例が発生しています。スマホ利用なども含めて、**メディアコントロール**は保護者の責任において確実をお願いします。とにかく使用時間などの**約束を決め、確実に守らせてほしい**と考えます。できることなら読書に親しんでほしいと思っています。

学校教育目標「胸を張って堂々と生きる」 青少年赤十字の目標「気づき・考え・実行する」