

# まいづるパート II

通算No.24 (R5. 6. 8)

令和5年度 No.6 校長室だより

霧島市立国分小学校長

## ☆ 依存症・ゲーム障害について ☆

昨年度もこの時期に、依存症やゲーム障害に関する情報をお伝えしました。とても大事なことでと考えていますので、少し加筆して再度お伝えします。

### 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。**

以前勤務していた学校で、不登校傾向の子に学校に行きたくない理由を聞いたところ、「ゲームをしたい。ユーチューブを見たい」との返事が返ってきました。また、他校では夜にゲームやネットをしていて、朝起きられずに登校できない状態の子がいました。

### 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なり長くなった
- ・ 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
- ・ ほかの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（30分以内）**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、約束事を紙に書いて部屋に貼っておいたり、子どもの意向も取り入れたりすることが大切です。

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。できることならスポーツをしたり、公園等戸外で遊んだり、読書に親しんだりして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」