



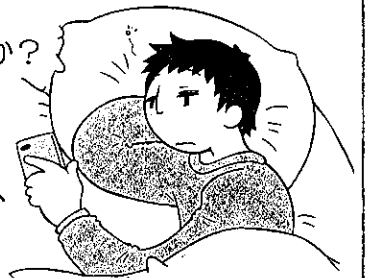
こころのおたより

平成30年9月10日
流山市立おおたかの森中学校

あっというまにハマってしまう… スマホゲームやSNSへの依存に気を付けて！

最近、中学生の多くが自分のスマートフォン（スマホ）を持つようになってきました。実際、スマホはとても便利です。友達とLINEで情報交換したり、好きな動画をみたり、調べものをしたり…きっとゲームやSNSを楽しんでいる人も多いことでしょう。ところで、みなさんに質問です。

- ① スマホゲームやSNSのせいで、予定していた勉強や活動ができなかったことはありますか？
- ② スマホゲームやSNSのせいで、課題や勉強に集中できないことはありませんか？
- ③ スマホを使っていると、手首や首の後ろに痛みを感じませんか？
- ④ スマホを手にしていないとイライラしたり怒りっぽくなったりしませんか？
- ⑤ スマホを使っていないときでも、スマホのことが気になりませんか？



心当たりのある人は、「スマホ依存」「ゲーム依存」の心配があります。「依存」とは、自分の行動をコントロールできなくなり、やめられなくなって、健康問題などを引き起こしてしまうことです。

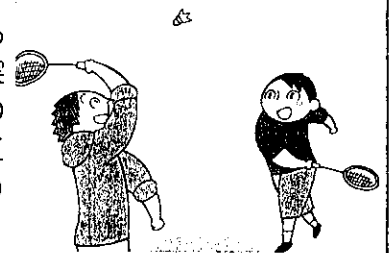
男性はスマホゲーム、女性はSNSにハマってしまうことが多いようです。

特にスマホゲームは長時間プレイさせるための様々な仕掛け（ガチャ、レアアイテム、ログインボーナスなど）があります。レアなキャラやアイテムは魅力的ですが、それらは少しでも長い間ゲームをプレイさせるための、ゲーム会社の戦略なのです。

以前のゲームは「クリア」という終点がありましたが、今のゲームは次々とアップデートがあり終わりはありません。長くプレイを続けていると脳の「報酬系」という回路に異変が起こり、短いと数か月で「ゲーム障害」になってしまいます。最近の研究で、脳に器質的な変化が起きるといふ報告もあります。ゲーム障害は、WHOの国際疾病分類（ICD）の第11版で病気として記載されることになりました。生活の乱れ、体調の低下、情緒の乱れなどがみられる深刻な病気です。

依存(ゲーム障害)を予防するためにできることは？

スマホやスマホゲームへの依存を予防するには、現実の生活を充実させることが大切です。運動したり、ゲーム以外の楽しいことを探したりして、現実の生活で楽しみを見つけるのです。一日のうち決まった時間はスマホを使わずに、家族や友達と過ごす時間を持ったり、趣味や運動などに使ったりする工夫をしましょう。*イラストは「ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本」(講談社)より



* 相談日のご案内 *

9月… 18日(火)
10月… 1日(月)・15日(月)・23日(月)

相談室の場所：職員室の奥、保健室の右隣です。

相談できる時間：10:00～17:00です。

直通電話番号：7159-7012 (相談日のみです)

☆相談したいときは、担任の先生や保健の先生にお願いするか、スクールカウンセラーの私(加藤)に声をかけるなどして、約束をしてください。

☆「ちゃんと話せるかな？」と心配しなくても大丈夫です！なんでも気軽に声をかけて下さい。

*** 保護者の皆さまへ *****

★スクールカウンセラーは子育てについての保護者からの相談にも応じています。お子さんのことで気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談にいらしてください。お待ちしております。また、学区内でしたら、小学生のご相談に応じることもできます。