



日之影小学校
保健室発
夏休み前特別号

夏休み中の「ゲーム・ネット・YouTube 依存」に気を付けて・・・

2019年、WHO（世界保健機関）が正式に「**ゲーム障害**」を新たな病気として認定！

アルコールやたばこ、薬物などは「依存性が高くやめられない」と聞いたことがあると思います。ゲームもそれと同じくらい依存性が高く、さまざまな健康障害を引き起こすとして、WHOがギャンブル依存症などと同じ精神疾患と位置付けました。

《ゲーム障害の定義》

- ゲームやネットの使用頻度や時間が制限できない
- 日常生活の何よりも、ゲームやネットを優先させてしまう
- 仕事や勉強、健康などに支障をきたしてもやめられない

このような症状が長期にわたると、ゲーム障害と診断される場合があります。

テレビ・スマホ・タブレットなどの使用にも注意が必要です！！

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！



私たちの脳は、【通常は理性】をつかさどる前頭前野の働きが優勢です。しかし、【ゲーム障害が起きると、本能・感情】をつかさどる大脳辺縁系に支配され、「ゲームをしたい」「遊びたい」と依存状態から抜け出すのが難しくなります。



特に未成年者は脳が十分に発達していないため、ゲーム障害が起こりやすいといわれています。

アルコール依存やギャンブル依存と同じ反応です！

(NHK 健康 ch より)

裏もあります

なぜ依存してしまうの？ ⇒ それは…ドーパミン(脳へのご褒美ホルモン)の影響！

ドーパミンとは、楽しかったり、面白かったり、集中しているときなどに脳から出る物質のことです。ドーパミン自体は危険なものではなく、勉強していて「なるほど！」と理解するときにも分泌されています。しかし、好きな動画を見たり、ゲームを長時間続けたりすることによってドーパミンの分泌が続くと、その快感がクセになり「やめられない…」と依存状態になってしまうのです。



～ゲーム・ネットの使いすぎによってこんなことが起こりやすくなります～

体力低下	視力低下	昼夜逆転
怒りっぽい	コミュニケーション能力の低下	引きこもる

しかし

コロナでおうち時間が長い、勉強でタブレットを使う…など
ネットを使う環境が生活の一部となっています☹️⚠️

ノーマメディア(メディアを使わない)は難しいので、アウトメディア(メディアを減らす)へ！！

☆健康に過ごすためのルールづくり☆

厳しいルールではなく、
守れるルールがよいです

● 使用場所を決める

例) 子ども部屋での使用は避け、リビングや家族の目の届くところで使用する。
充電器は親が預かり、充電するときはリビングや保護者の部屋です。

● 使用時間を決める

例) 使用してよい時間を具体的に決める。(一日2時間、夜8時までなど)
使用してはいけない時間も決める。(食事中、外出時など)

● 利用サービスについて決める。

例) フィルタリングを利用し、利用してもよいアプリやサービスについて話し合う。
アプリをダウンロードするときは、保護者の許可を得る。

ちなみに…子どもは自分で決めたルールだと比較的守る傾向にあるそうです。

時間を取って親子で一緒にルールづくりをしてください！