



令和3年2月
港区立港南中学校
校長 佐々木 希久子
“こころ”のサポーター

“こころ”のサポーターだより

『ゲーム依存・スマホ依存』

従来より表題のことばを時折耳にします。

今月はこのことについて少しお考えいただきたく、以下の情報をお届けいたします。

お子さん、保護者さんで共有いただければ幸いです。

昨年のコロナ禍以来、本校はじめ全国の学校でもオンラインの授業やホームルーム、課題の配布、提出などにICT機器を使用する機会が増えました。企業や官公庁でも在宅勤務やオンラインミーティングなどが広まり、これまで以上にネットは生活に浸透し、生活から切り離せないものになってきています。

PCを始めとした情報機器は、従来から学習や仕事に使われていましたが、特にスマホは今ではあると便利なものというだけでは済まされず、欠かすことのできない必要なものになってきています。

世界保健機関（WHO）は、2019年5月の総会で『ゲーム障害』を治療の必要な病気として認定しました。適用は2022年からのようです。国内では、2017年から2018年にかけての厚生労働省の調査において、全国の中高生のうち全体の4割にものぼる約250万人が、病的なインターネット依存やその予備軍と推計されているようです。

国立病院機構久里浜医療センターでも、2011年からインターネット依存の外来診療を行い、当初は患者さんの使用する機器としては、PCやゲーム専用機が主だったようです。しかし、徐々にスマートフォン（スマホ）が増え、現在ではさらに普及している状況だそうです。依存治療においては、依存対象を遠ざけることが基本のようですが、スマホが媒介されることによってそれが難しくなるということです。ほかの依存と違って、避けて生活することが難しいということが『ゲーム・スマホ依存』の特徴。

これからの時代、スマホを遠ざけることや使用せずに生活する方法はますます難しくなっていくと思われます。だとしたら、スマホと共存し、上手にコントロールする方法を考えるしかありませんね。

家族による働きかけ

お子さんが際限なくゲームやスマホにふけていたら、多くのご家庭では放っておかずに注意をすると思います。

では、家族はどのように働きかければよいのでしょうか。

以下は、「ネット依存」から脱出するための有効な方法として挙げられたものです。

こちらを参考に働きかけについて、お考えになられてはいかがでしょうか。

● ネット依存回復への5つの試み ●

キンバリー・ヤング博士は、ネット依存から脱却する有効な方法として、次の5つを挙げています。

1. 自分が失いつつあるものを知る

インターネットで費やす時間のために、切り詰めたり、削ったりしている事柄を書きだしランク付けします。そうすると何を失いつつあるのか自覚できます。

2. ネットを使用している時間を計る

どれだけの時間をネットに費やしているかをはっきり知るために、使用した時間を記録します。

もし、1日5時間やっていれば1週間で35時間、1ヶ月で約150時間にもなります。そういうふうに具体的に計算すると、より実感できるでしょう。

3. 時間を管理する

1日の予定を立て、ネットを利用する時間を計画的に決めて、スケジュール表に書き込みます。

ネットの代わりとなる活動をみましょう。

4. 支援を見つける

支援グループや相談窓口、医療機関、親身になってくれる第三者などをみましょう。

5. きっかけを探す

ネット依存になったきっかけを探し、可能ならその問題を解決します

Kimberly Young 『CAUGHT in the NET』より

久里浜医療センターTIAR 翻訳

(久里浜医療センター院長 樋口 進 様の著書『ゲーム・スマホ依存から子どもを守る本』(2020.11)

及び Newton (2020.10) を参考にいたしました。)

“こころ”のサポーターの部屋ご案内

場所: 港南中学校校舎 2階(職員室後方ドアの前)

開いている曜日: 原則として火曜日・木曜日

困っていること、悩んでいることがあったら、
ひとりで抱え込まずに、一緒に考えていきましょう。

電話での相談も受け付けています(火曜日・木曜日)

★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号: 03-3471-0238 (副校長、学年担当)

“こころ”のサポーター直通電話番号: 03-5462-9100 (火・木)