



令和2年10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

皆さんは、ゲームをやりますか？今回は、脳に異常が起きる「ゲーム障害」についてです。

ゲーム障害が起きると、脳の前頭前野（理性をつかさどる）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。

ゲームを見ると異常な反応が起き「ゲームをしたい」「遊びたい」などの衝動的な欲求に襲われ、依存状態から抜け出せなくなります。中学生のみなさんは、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、将来にわたり影響が続く可能性があると考えられます。

<ゲーム障害の8つの兆候>

- ① ゲームをする時間がかかり長くなった
- ② 夜中までゲームを続ける
- ③ 朝、起きられない
- ④ 絶えず、ゲームのことを考えている
- ⑤ ほかのことに興味がない
- ⑥ ゲームのことを注意すると激しく怒る
- ⑦ 使用時間や内容などについて嘘（うそ）をつく
- ⑧ ゲームへの課金が多い

これらにあてはまったら、注意をすることでゲーム時間が減ったり、やめることができれば、問題はありません。しかし、注意してもゲームをする時間が減らない場合はゲーム障害が疑われます。ゲームのことで相談があれば、こころのサポーターにお話し下さいね。

“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：火曜日・木曜日（9時半から）

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）