

## 「ゲーム依存」が「ゲーム障害」に・・・

日頃は学校の教育活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

最近、スマートフォンやゲーム機器等を利用する児童も多くなりました。スマートフォン等の使い方やフィルタリングについては、保護者の管理のもと児童が利用していると思いますが、夏季休業を前に今一度ご家庭において話題にさせていただくとよいかと思っております。学校においても指導してまいります。ご家庭におかれましてはよろしくお願いいたします。

報道によると、『ゲーム依存』が国際的にも心配されています。

スマートフォンなどの普及でゲーム依存の問題が深刻化し、健康を害するのではないかと心配されています。世界保健機関によると、

- (1) ゲームをする時間や頻度を自ら制御できない
- (2) ゲームを最優先する。
- (3) 問題が起きているのに続ける。

などといった状態が1年以上続き、社会生活に重大な支障が出ている場合に『ゲーム障害』と診断される可能性があるといわれています。

『ゲーム障害』になると、朝起きられない、物や人にあたるなどといった問題が現れる。

### 『ゲーム障害』予防のために 〈参考意見として…〉

- ①ゲーム機器は親の管理のもとにする。  
スマートフォンやタブレットなどのゲーム機器は親が管理する。  
親が子どもに貸し出す。〔保護者のお金で購入したから。〕  
一定の条件に従わない場合には返してもらう。  
パスワードも親が管理する。
- ②「ゲーム時間・場所を決める」  
スマートフォンのタイマーやロック機能を利用するのもよい。  
ただし、子どもが「なぜタイマーやロックが必要か」を理解しておくことが大切。  
なるべく家族の目の届くところでやるように場所も決めるほうがよい。
- ③「スマートフォンを使ってはいけない状況を決めておく」  
食事中は使わない、風呂場には持っていかないなど。  
塾や習い事など、あえてゲームをできない時間を本人が納得するようにする。
- ④「お金の使い方を決める」  
ゲーム、アプリのダウンロードや課金の限度額を決めておく。
- ⑤「ルールは書面に残し、守れなかったときの約束を決めておく」  
守れなかったらどうするかを決めておかないと、簡単に破れるルールとなって意味がなくなってしまう。一つひとつを子どもと一緒に確認しながら書き、家族全員で同じルールを守るとよいでしょう。

スマートフォン・ゲーム機器等を利用するときは、家族と一緒に

北小よい子のくらしでは  
◎ インターネットやスマートフォン・ゲーム等は、学校と家庭の約束を守って正しく使う。