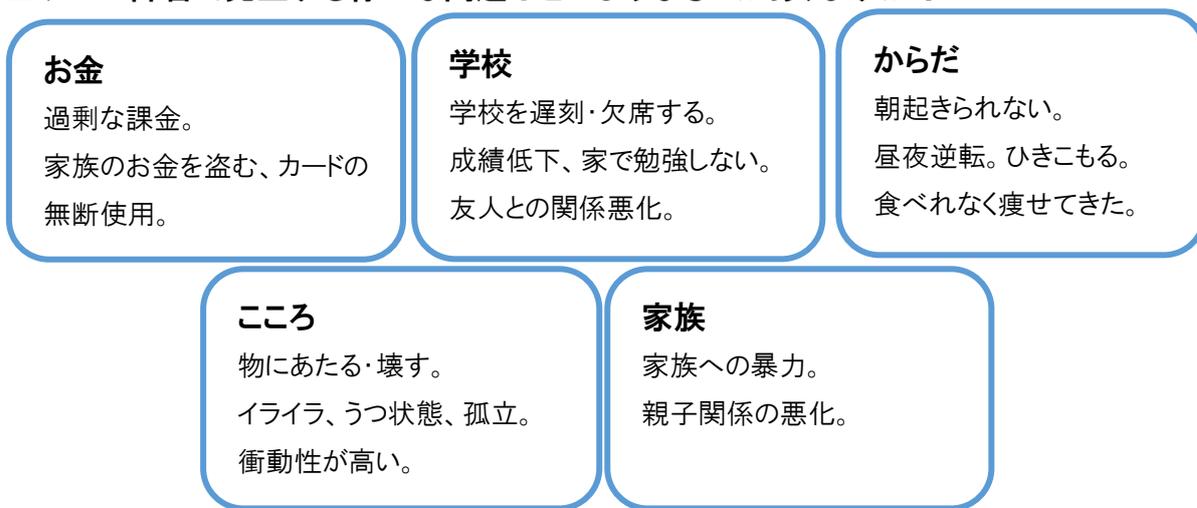


# ネット依存・ゲーム障害とは

## ■ゲーム障害の特徴はどのようなものがありますか？

- ・ゲームのコントロールができない。
- ・他の生活上の関心ごとや日常の活動よりゲームを選ぶほど、ゲームを優先する。
- ・問題が起きているがゲームを続ける、または、より多くゲームをする。

## ■ゲーム障害で発生する様々な問題はどのようなものがありますか？



## ■使い始めが大切です、親子で話し合いルールを確認しましょう。

- ・スマホの使い始めに、親子で話し合いながらネット・ゲーム利用に関するルールや安全で上手な使い方などの習慣づくりを確認しましょう。
  - ・子どもをゲームで遊ばせる場合は、ゲームの内容が子どもの年齢に適正なものかどうか保護者が判断し、使用時間などをルール化して、生活リズムを整えていきましょう。
  - ・保護者がしてあげられるスマホの機能を活用しましょう
    - ペアレンタルコントロール・・・  
プレイ時間の制限・調整、課金等の管理、ネットワーク利用の制限などを行うことが可能です。
    - フィルタリングの活用・・・  
有害な情報やうっかりアクセスによるトラブルから、子どもを守る機能です。
  - ・リーフレット集の紹介(内閣府HP)
    - 「スマホ時代の子育て(乳幼児編)」
    - 「スマホ時代の子育て(幼児・児童編)」
    - 「ネットの危険からお子様を守るために 今、保護者ができること」など
- ※このほかにも、警察庁、文部科学省、法務省などから様々なリーフレットが出されていますので参考にしてください。

## ■子どものゲーム障害を心配するあまり、ご家族の健康を害していませんか？

### 【例えば…】

- ・進学・進級・就職など本人以上に意識するため、その時期が近付くにつれて将来への強い不安や焦りがある。
- ・巻き込まれ、振り回され、期待とがっかりの繰り返しで、気持ちが疲弊している。
- ・怒鳴られたり、脅されたり、無視されたり、傷つく言葉を言われたり、暴力を受けたり。
- ・自分のしつけや子育てが間違っていたのか…と過度な自責感、無力感、孤立感を抱えている。
- ・昼夜逆転の本人が気になり、夜間熟睡することができず、慢性的な不眠傾向から抑うつや情緒が不安定になり、本人と冷静に話し合いが持てない。など

### 【家族は、最重要キーパーソンです】

- ・「依存」は進行を止めることができる。「回復」できる病気です。
  - ・日々、本人へ対応しておられる家族の皆さんは、その時々にはできる限りの十分な適切な対応をしていることが多いのです。
- 「適切な対応」を続けることで、本人の言動に「小さな変化」が訪れ始めます。

## ■ネット・ゲーム依存の治療について、

### 【治療の基本】

- ・周囲から本人のネット使用をコントロールしようとしても難しいことが多いので、本人が自分の意志で行動を変えていくように援助することが基本です。

精神保健福祉センターでは、ネットやゲーム障害で悩んでおられるご家族の**個別相談**を行っています。

本人への関わり方など一緒に考えていきませんか？

ご家族からのお電話をお待ちしています。

**岐阜県精神保健福祉センター電話 058-231-9724**