

ネット依存・ゲーム依存とは…

ネット依存やゲーム依存とは、インターネットやゲームをやりすぎて日常生活に支障が出てしまい、それが長く続いている状態(およそ12か月)をさします。

世界保健機関(WHO)は2019年5月、新たな精神疾患として「ゲーム障害」を加えました。

また、アメリカの『精神疾患の診断と統計の手引き第5版』でも、「依存」は精神疾患の一つとして定義されています。

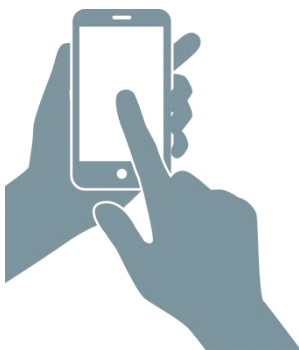
つまり、「依存」は病気であり、治療が必要な状態をいいます。ですから、単に“好き”でやりすぎることと“依存”は違うのです。

携帯電話やスマートフォンの普及により、インターネットやオンラインゲームは、私たちの生活においてとても身近な存在となりました。

岐阜県においても、小中学生や高校生のスマートフォン所持率は年々増加しており、それに伴いネット依存傾向が感じられる児童生徒が、どの学年にも一定数存在していますし、特にスマホ所持率が高い中学3年生以降、増加傾向にあります。

ネットやゲームは、個人差はあるものの、大半の青少年にとって「快樂」を感じるものです。

また、ゲームは、内容が次々に更新されるため、際限なく続けてしまうことが多く、誰でも依存症になる可能性があります。



依存症から大切な家族を守るために…

依存症から大切な家族を守るために、家庭でネットやゲームの適切な使い方についてルールを決めましょう。

ルールづくりのポイント1

ルールは家族で話し合って決めましょう

親が一方的にルールを決めてしまうと、子どもは「やらされ感」が強くなり、次第に守らなくなります。

親子でネットやゲームの適切な使い方について話し合い、ともに納得したうえで決めることが大切です。

ルールの例

- 利用できる日時を決める。
「土・日曜日のみ」「1日〇分まで」「夜10時まで」
「食事中は使わない」などと具体的に設定
- スマホやゲーム機を使える場所を決める。
「リビングのみ」「保護者の近くで」など
- 成長に応じたフィルタリングを設定する。

ルールづくりのポイント2

ルールは目立つ場所に貼り、家族が確実に見届けましょう

ルールを守るには、家族の見届けと価値づけが大切です。ルールを決めたら具体的に書き出し、家族の誰も見られる場所に貼りだすことで、常にルールを意識できるようにしましょう。

また、一定期間が過ぎたら、ルールについて見直しをしましょう。

もしかしたら…

家族や…

ネット依存や

ゲーム依存に

なっていませんか？

あなたも!?

ネットやゲームが楽しくて、なかなかやめられないなあ。

ネットやゲームが気になって、勉強や仕事に集中できないなあ。

最近、ネットやゲームばかりしていて、なかなか部屋から出てこないな。

ネットやゲームのやりすぎを注意すると、すぐに怒るようになったな。



ネット依存・ゲーム依存の影響

からだへの影響

基本的な生活習慣の乱れや運動不足により、体力の低下が起きやすくなります。その結果、骨密度の低下や倦怠感を起こすことがあります。



こころへの影響

ネットにのめりこみすぎると、うつ病になりやすくなったり、イライラしやすくなったりするという研究結果があります。また、ゲーム以外のことには関心を示さなくなり、意欲の低下やひきこもりにつながる場合があります。

学業への影響

夜遅くまでネットやゲームに夢中になると、朝起きられなくなります。その結果、遅刻や授業中の居眠りが生じやすくなり、成績の低下や欠席の増加などにつながる場合があります。

お金への影響

ネットやゲームでの課金がエスカレートしていきうちに、想定外の借金を負うことがあります。

家族への影響

家族などに注意されると暴言を吐いたり、モノにあたりやすくなったりすることがあります。その結果、家族関係に亀裂が生じてしまい、今までの関係性が崩れてしまうことがあります。

調べてみよう！

もしかしたら、あなたや家族もネット依存？・ゲーム依存？

下の8つの質問を通して、あなたや家族のネット依存度・ゲーム依存度を調べてみましょう。

No.	質問内容	○・×
1	ネットに夢中になっていると感じていますか。	
2	満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか。	
3	ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか。	
4	ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか。	
5	はじめに思ったよりも長い時間ネットに接続した状態ですか。	
6	ネットのために、大切な人間関係、学校や仕事のこと、出世の機会を台無しにしたり、危うくしたりするようなことがありましたか。	
7	ネットへの熱中のし過ぎをかくすために、家族や先生、その他の人たちにうそをついたことがありましたか。	
8	問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといったいやな気持ちから解放される方法として、ネットを使いますか。	

※アメリカのキンバリー・ヤング博士が作成したDiagnostic Questionnaire(DQ)を久里浜医療センターが翻訳した内容を基に作成

多くの場合、
ネットやゲームへの依存に気付くのは、
本人ではなく家族や周りの人です。
家族や周りの人が受診のサインを読み取り、
治療に結び付けることが大切です。
「依存症」が疑われる場合は、
早期に専門の医療機関に
受診しましょう。



☆該当する項目が5つ以上ある方やもしかして依存症？と思われた方は、岐阜県青少年SOSセンターに相談してみましょう。

岐阜県青少年SOSセンター

電話

0120-247-505

365日、24時間
午後8時から翌朝9時までは
緊急の場合のみ

メール

s-soudan@govt.pref.gifu.jp

