

天行健 No10

令和2年7月3日

校長 早崎 保夫

ネット・ゲーム依存症について

今春、香川県議会で18歳未満のインターネットやゲームへの依存を防ぐことを目的に、ゲーム時間は1日60分までとの努力目標等を定めた「ネット・ゲーム依存症対策条例」が可決・成立しました。ニュース等で目にした方も多いことと思います。賛否両論、議論百出ではありますが、背景に社会問題化している子どもたちのインターネットやゲームへの依存があることに疑問はないと思います。

ネット依存の疑い中高生93万人（厚生労働省 2017～18年調査）

2017～18年の厚生労働省の調査によると、インターネット依存が疑われる中高生が全国で推計93万人に上り、スマホの普及を背景に前回調査（2012年度）の51万人から倍近く増え、成績低下などの影響も出ていると報告されています。

調査に使われた指標は以下の8項目で、5個以上当てはまる人を「病的使用」と位置づけました。

- ☐ ネット（ゲーム）に夢中になっていると感じる
- ☐ 満足を得るために、ネット（ゲーム）の利用時間をだんだん長くしたいと感じる
- ☐ ネット（ゲーム）利用を制限したり、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よくある
- ☐ ネット（ゲーム）利用を制限したり、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る
- ☐ 使い始めに思っていたよりも長い時間続けている
- ☐ ネット（ゲーム）に熱中したために大切な人間関係を台無しにしたり、危うくしたりすることがあった
- ☐ ネット（ゲーム）に熱中しすぎていることを隠すために、家族、学校の先生にウソをついたことがある
- ☐ 問題や絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどから逃れるためにネット（ゲーム）を使う

裏面に続く

インターネットの使い過ぎで発生した問題では、「成績低下」と「授業中の居眠り」が際立って高かったほか、「遅刻」「友人とのトラブル」も多く、「居眠り」や「遅刻」は、学年が上がるほど多く、「成績低下」は中学のうちから高い割合を示し、「友人とのトラブル」は男子より女子に多く、女子中学生で特に多かったと報告されています。

WHO（世界保健機関）がゲーム障害（依存症）を疾病として認定

WHO（世界保健機関）は、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、健康を害する懸念が強まっていることから、ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定しました。

WHOによると、

- (1)ゲームをする時間や回数を自分でコントロールできない
- (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12カ月以上続き、社会（学校）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り、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とされています。

ネット・ゲーム依存予防のために

たくさん問題をはらんでいるネット・ゲーム依存ですが、その対策に特効薬はありません。重症化が危惧される場合には、専門機関や医療への相談・受診も必要となる場合があります。そうならないために、学校でも、機会を捉えて予防のための指導を継続し、本人の自覚を促していきますが、ご家庭での協力も不可欠ですのでよろしくお願いします。

定期テスト勉強期間をよい機会と捉え、ご家庭でもお子さんと改めてネットやゲームについて話し合いをされてみてはいかがでしょうか。