

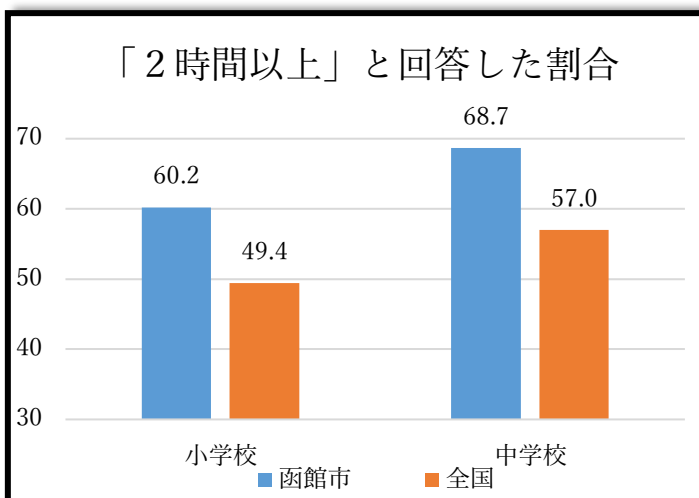
# ゲーム障害について

～ 「子どもに寄り添う指導・支援の充実」を目指して～

## くはじめに>

令和3年度の全国学力・学習状況調査では、「普段（月曜日から金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、スマートフォンを使ったゲームも含む）をしますか」に対して、函館市は全国平均よりも、10ポイント以上高いことがわかっています。

インターネットやゲームへの依存は社会的な問題となっていることを踏まえ、適切な指導を行うことが求められます。



## ゲーム障害（インターネット・ゲーム障害，ゲーム依存症）について

WHO（世界保健機関）は、2019年5月に「ゲーム障害」を正式に国際疾病分類の1つに認定することにしました。一連のWHOの動きを受け、日本では厚生労働省が、ゲーム依存症対策関係者連絡会議を開催し、ゲーム依存症の認識を高めるとともに、課題や対策等を共有し、ゲーム依存症対策の推進を図ることとしました。

### ゲーム障害の定義（WHO 国際疾病分類第11版より）

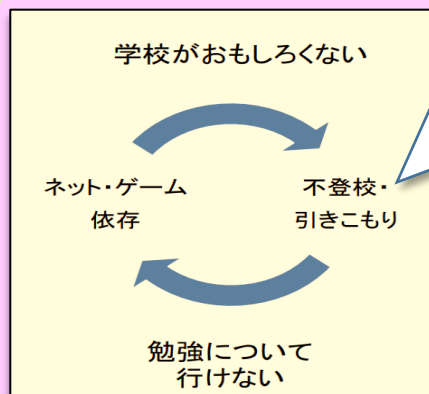
- ①（ネット）・ゲームに関する行動（頻度，開始・終了時間，内容など）がコントロールできない。
- ②（ネット）・ゲーム優先の生活となり，それ以外の楽しみや日常行う責任のあることに使う時間が減る。
- ③（ネット）・ゲームにより個人，家族，社会，教育，職業やそのほかの重要な機能分野において著しい問題を引き起こしているにもかかわらずゲームがやめられない。



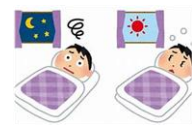
ゲーム障害になると，日常生活に様々な影響・問題が生じてきます。

上記が12ヶ月以上続いている状態

- ① 生活が乱れ，朝起きられない
- ② 昼夜逆転の生活になる
- ③ 十分な食事を摂らない
- ④ 使用を制限されると暴力的になる
- ⑤ ゲームに高額な課金をしてしまう



朝，起きられない等，生活リズムが崩れることにより学校を休みがちになり，勉強について行けなくなるなど，不登校につながる可能性があります。



## 私たちが取り組めることは…

### まずは **実態把握**を！

子どもの実態を把握するために下記のような質問紙を活用する方法があります。

|   |  |
|---|--|
| 1 | あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？  |
| 2 | あなたは、満足を得るために、インターネットを使う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 | あなたは、インターネットの使用を制限したり、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 | インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたりした時、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 | あなたは、使い始めに意図したよりも長い時間オンラインの状態ですみますか？                                       |
| 6 | あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活のことを台無しにしたり、危うくなったりするようなことがありましたか？        |
| 7 | あなたは、インターネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか？                |
| 8 | あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？ |

＜アメリカの心理学者キンバリー・ヤング博士作成の「診断質問票」。日本語訳は国立病院機構・久里浜医療センター＞

5個以上、上記に当てはまる場合は、インターネットへの依存がとても強い状態。3～4個は、ネットへの依存が心配される状態。2個以下は、インターネットを適切に使用している状態です。

### つぎに **家庭への啓発**を！

授業中、眠そうにしているなど、学校生活の中でインターネット・ゲームが原因と考えられる様子が見られるときには、早期に家庭との情報共有・連携が必要です。

また、ゲーム障害の子どもを生み出さないためには、夏休みが始まる前、2学期が始まる前など、新たなスタートを切りやすいタイミングで、家庭でのゲームに関わる環境づくりやルールづくりに向けた啓発を何度もしていくことが大切です。

### いつでも **支援の手**を！

ゲーム障害だけでなく、子どもの生活に心配な様子が見られたときには、学校内で情報共有をするとともに、必要に応じて外部機関につないでいくことが大切です。

函館市のスクールソーシャルワーカーやスクールカウンセラーに相談することも可能ですので、ぜひ、ご活用ください。



### 自分の意思では

発達障害のある子どもは、コントロールが苦手なため、ゲームを使用する時間など、配慮が必要になります。

## やめられない！