

# スマホ・ゲーム依存に係る自己チェックリストについて

和歌山県教育委員会

和歌山県教育委員会では、スマートフォン（以下、「スマホ」という。）やゲームへの依存の問題を正しく認識し、依存症に陥らないようにすることを目標に、スマホ・ゲーム依存予防教育に取り組んでいます。スマホ・ゲーム依存とは、「最近の社会情勢や子供を取り巻く環境が大きく変動する中、スマホやゲームの過剰な利用によって、睡眠や食事、運動など生活習慣が乱れ、健康面や人間関係、学校生活に支障が出ている状況であり、当事者がそれに気づいていながら脱することができない、もしくは周りの働きかけによっても改善しない状態」と定義しました。

依存症の予防は、早期発見・早期対応が大変重要であり、まずは当事者が気づくことが大切です。児童生徒が自らの状況を把握するため、「スマートフォンを使うことについて」「ゲームをすることについて」の二つの自己チェックリストを作成しました。

本チェックリストを活用するなど、児童生徒がスマホ・ゲーム依存に陥らないような取組を推進してください。

## 1 作成のねらい

本チェックリストは、独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターが実施した「ネット・ゲーム使用と生活習慣についてのアンケート調査」をもとに、和歌山県教育委員会が主宰する「学校における依存症等対策有識者会議」専門委員の助言等に基づき作成しました。短時間で実施できるように質問を厳選しています。そのため、**依存度を厳密にはかるものではありませんが、簡易に依存傾向の把握に役立てることができます。**

児童生徒に生活状況調査を実施する際に付け加えたり、朝の会やショートホームルーム等を活用して実施してください。

チェックリスト「スマートフォンを使うことについて」と「ゲームをすることについて」のそれぞれの質問項目で、**当てはまるものがあれば、今後スマホ・ゲーム依存につながっていく可能性は否定できません。**

## 2 結果の活用

児童生徒の個別指導に活用したり、児童生徒の依存症予防への意識を高めたり、保護者とともに児童生徒の状況を確認したりするなど、児童生徒の依存症予防や啓発等に活用してください。