

ワーク2

ゲームをする時間を1時間減らすとしたら、その時間何をしますか。話し合ってみましょう。(例:運動する。本を読む。)

ワーク3

依存症にならないようにするには、夢中になれること、夢や目標をもつことが大切です。自分の好きなこと、得意なことを書いてみましょう。

●好きなこと

●得意なこと

ワーク4

好きなこと、得意なことを活かして何をしているか、10年後の未来を想像してみましょう。

このリーフレットを使って、おうちの人と話し合ってみましょう。

保護者の方へ

子供は常に保護者の行動を見ています。保護者自身が、スマートフォンやゲームの利用方法、依存症等について考え、充実した生活が送れるよう心がけてください。

年 組 名前

地球環境保護のために、再生紙と植物油インクを使用しています。



依存症にならないために

あなたは「依存症」という言葉から、どのようなことが思い浮かびますか。思ったことを書き込んでみましょう。

ゲームのやりすぎで朝、起きられない。



➡ 依存症とは、物や行動にはまってしまい、いろいろな問題が起きてもやめられない状態のことをいいます。

例えば、依存の兆しとして、以下のような傾向が現れます。

- スマートフォンを使えないと落ち着かなくなり、イライラする。
- オンラインゲームのやりすぎで、睡眠不足になっているのにやめられない。
- 夜にSNSでのやりとりを、やめたいのにやめられない。

依存症の種類

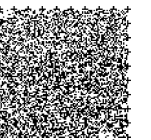
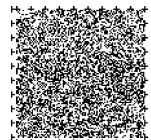
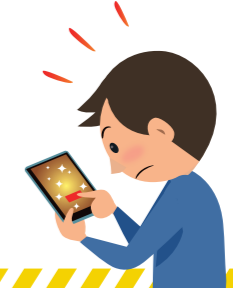
物質の依存

たばこ、アルコール、薬物などの物質への依存



行動の依存

スマートフォン、ゲームなどの行動への依存



? 依存症におちいるとどんな危険なことがあるのでしょうか?

物質の依存

たばこ

たばこを吸うのが習慣になり、喫煙をやめられなくなると、肺や心臓、脳、胃などに悪い影響を与え、肺がんや心臓病などにかかりやすくなります。

アルコール

酒を飲む習慣を続け、飲酒をやめられなくなると、肝臓や胃、食道、腸、心臓などに負担をかけて、がんなどの病気を引き起こします。

薬物

大麻、覚せい剤、シンナーなどの薬物を乱用すると、心と身体に影響を及ぼします。特に脳への影響は大きく、物事を判断できなくなったり、集中力が低下したり、何もやる気が起こらなくなったりします。

行動の依存 (スマートフォン、ゲームなど)

行動の依存になると、日常生活に様々な影響を及ぼします。

- 体力や学力が低下する。
- 友達よりスマートフォンやゲームのほうが大切になり、ひとりぼっちになる。
- 睡眠時間が短くなり、昼夜逆転の生活になる。
- 家族と話をしなくなり、暴力をふるったり、暴言を吐いたりする。
- オンラインゲーム以外に何もする気がしない。

ネットやゲームに依存すると、スポーツで汗を流したり、友達と対話したり、自然の中で遊んだりできなくなってしまい、豊かな経験をする機会が失われます。

? スマートフォンの手軽さ + ギャンブルのおそろしさ。

オンラインゲームには、ゲームを有利に進めるために1回数百円程度のくじを引いて、ゲーム内で用いるアイテム(武器やコスチュームなど)を得ることができる「ガチャ」と呼ばれるシステムがあります。おこづかいの範囲ならまだしも、「数百円ならいいか」とガチャを繰り返して、大金を失った例もあります。「ガチャ」がたまたまうまくいくと、また次もいけると、だんだんのめりこんでいくくみは、ギャンブルと同じです。特に、いつでもどこでも、手元のスマホで手軽に楽しめる「ガチャ」のシステムによって、欲求を刺激され、ゲームから離れられなくなり、「ゲーム障害」になる恐れがあります。

もっとくわしく

ゲーム障害とは

出典：文部科学省「ギャンブル等依存症」などを予防するために

下記の4項目が12か月続く場合、「ゲーム障害」にあたりとされています。

- ゲームの使用をやめられない。
- 他にしなければいけないことがあってもゲームを最優先する。
- 問題が起きててもゲームを続ける。
- ゲームにより個人や家庭、学習や仕事などに重大な問題が生じている。

小中学生などの場合、ゲームを始めて3~4か月でも深刻な状況となるケースがあるため、重症の場合は、12か月未満でもゲーム障害にあたりとされています。

ワーク1 学校がある日の生活、行動を見直してみよう。

ワーク1 学校がある日の生活、行動を振り返って、例にならって、タイムテーブルに番号を記入してみましょう。

ゲーム・ネット 4
睡眠時間 1
勉強・塾・習い事 3
学校・部活動 2
その他 6

または、スマートフォンのスクリーンタイム*を調べてみましょう。

1日平均/週 _____ 時間 _____ 分

*スマートフォンなどの利用時間