

●家庭でルールづくりをしよう!

依存に陥らないようにするには、スマホやゲームなどに触れない時間を作ることが大切です。そうすることで、昼夜逆転の生活がなくなり、規則正しい生活を取り戻すことが期待できます。

そのために、有効な取組の1つがルールづくりです。家庭でしっかり話し合ってみましょう。

ルールづくりについては、下記ホームページに様式が掲載されていますので、ぜひ活用ください。



★「スマホやゲームと上手につきあうために ルールをつくりましょう!」(和歌山県教育委員会)

<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/501200/d00205480.html>

●上手につきあうために、実生活に目を向けよう!

スマホやゲームを長時間使用することは、この年代で積むべき大切な時間を無駄遣いしていることになります。決して、それらに関わらないのではなく、「上手につきあう」ことが大切です。

そのために、次のような身近な実生活に目を向け、心身のバランスをとりながら、充実した生活を送りましょう。



運動

日常生活に運動の習慣を取り入れましょう。自宅の周囲を軽くジョギングするだけでも構いません。種目や運動量に決まりはなく、自分のペースでできることを習慣にしましょう。



読書

本を読む時間を作りましょう。読書は想像力を養い、新しい知識や着想を与えてくれて、自分の成長につながります。また人生を変える本に出会うこともあります。



趣味

絵画、音楽、コレクション、園芸、スポーツなど、夢中になれることを見つけてみましょう。好きなことを続けていれば、それはあなたの特技にもなり、人生は充実します。



自然体験などの豊かな経験

キャンプや釣り、登山など自然に触れる体験をしましょう。自然の偉大さや動植物の命の尊さを知る中で、大きな驚きと感動を与えてくれます。また五感が刺激され、感受性が豊かになります。



ストップ! スマホ・ゲーム依存

～スマホ・ゲーム依存にならないために～

学習資料集 (中学生・高校生用)



※スマートフォン・タブレット等でのインターネット依存を含む。

SNS・コンテンツ(動画・漫画等)

主にオンラインゲーム

《内容》

- | | | |
|---|------------------|------|
| 1 | 社会的な背景 | ●●P1 |
| 2 | インターネット利用の実態 | ●●P1 |
| 3 | やめたくてもやめられない「依存」 | ●●P2 |
| | (1) 依存の影響 | ●●P2 |
| | (2) つながり依存 | ●●P3 |
| | (3) ゲーム障害 | ●●P4 |
| 4 | 依存を予防するために | ●●P6 |

★スマホ・ゲーム依存・「スマホ依存」と「ゲーム依存」のことを示しています。

1 社会的な背景

インターネットを使ったサービスは年々多様になり、利便性も飛躍的に向上しています。今や私たちの生活に浸透し、スマートフォンやタブレット等(以下「スマホ」という。)は、SNSやゲーム、動画などをいつでもどこでも手軽に楽しめるため、なくてはならないツールになっています。

例えば、ゲームは少し前まで、ゲーム機を使うため、利用時間が多くなると家族など周りの人に注意されていましたが、スマホの登場によって、いつでもどこでも楽しめるようになりました。

このように、利用時間や使用頻度が多くなっていても問題となりにくく、依存の危険度は以前よりも上がっていることから、依存の入り口も広がっていると考えられます。

このようなスマホやゲームへの依存は、「行動の依存」と言います。

参考資料: ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本 (監修 国立病院機構久里浜医療センター 院長 樋口 進)

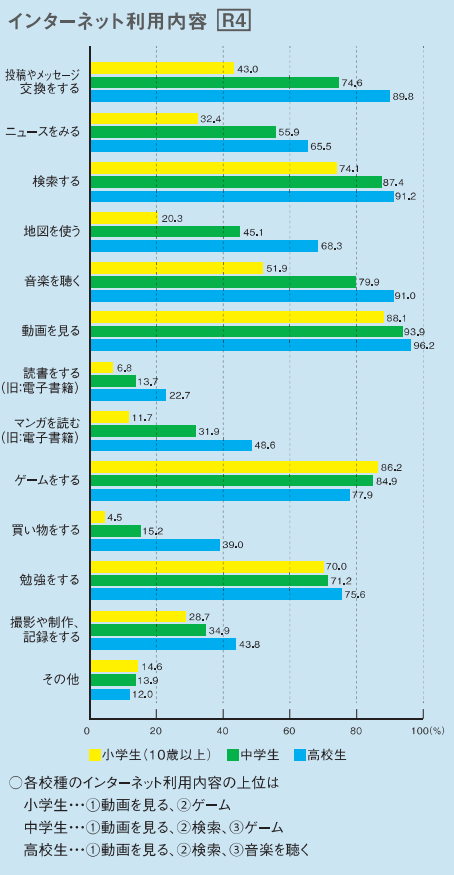
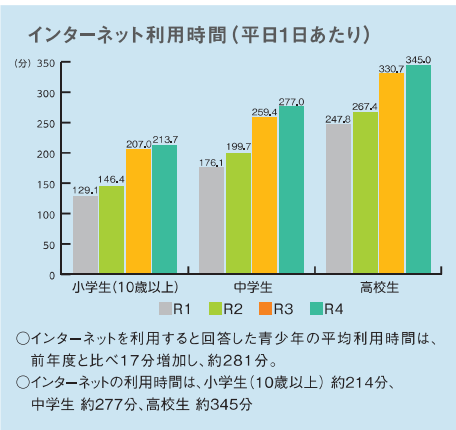
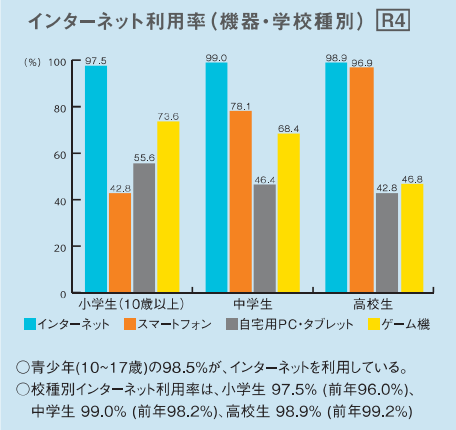


行動の依存

2 インターネット利用の実態

スマホやゲームなどのインターネットへの依存について、内閣府の調査によるとインターネット利用率はどの校種においても高く、利用時間が年々増加していることが報告されています。

内閣府の青少年のインターネット利用実態調査(令和4年度)より
<年度表記: R…令和>



● 依存の事例

事例引用: ネット依存から子どもを救う本 (監修 国立病院機構久里浜医療センター 院長 樋口 進)

依存度が高まると、以下の事例のように、身体面や精神面に悪影響を及ぼし、家族など周囲に迷惑をかけるなど、問題が大きくなり、治療を要する場合があります。

事例1 ▶ スマホ依存 『スマホを見ないと不安でたまらない』

Aさんの一日はスマホで始まり、スマホで終わります。目覚めるとまずメッセージがないかチェック、食事中も会話中もトイレに行くときも、さらには入浴中も水がかからないようにビニール袋に密封したスマホを持ち込んでいます。まさに、一日中、かたときも離しません。熱中しているのはSNSのメッセージアプリです。延々とメッセージのやりとりをしています。 テニス部に入りましたが、すぐにやめました。面倒くさい上下関係があるし、練習よりスマホの方が楽しいからです。それに、「スマホから目を離すと話題から取り残されるかもしれない」と心配で見ずにはいられません。ベッドの中にまで持ち込んで、睡眠不足となり、体調が悪いどうそをついて、学校を休むようになりました。

事例2 ▶ ゲーム依存 『人生を捨ててもゲームは捨てられない』

中学時代は快活でバスケットボール部に所属していたB君。無事合格して気が緩んだのか、第一志望の高校に入学した頃から、オンラインゲームにはまるようになりました。毎日10時間以上は、ひたすらゲームに費やします。しかし、両親は共働きで忙しく、特に母親は親の介護も重なり、子供のそういう状況に気が付かなかったのです。だいたいB君は朝起きられなくなり、ついに体調が悪いと言って、学校を休み始めました。この頃からB君はイライラしたり暴言を吐くことが増え、物を投げて壁に穴を開けるなど、人が変わったように乱暴になりました。顔つきも以前とは違い、能面のように無表情です。ここに至って、さすがに両親もネット依存に気が付き、「ゲームを捨てないと、人生を捨てることだよ」とさとしたのですが、「人生を捨ててもゲームはやめられない」と言われてしまったのです。

4 依存を予防するために

● チェックリストで自分の依存傾向を把握しよう!

自分自身が気付いていないうちに依存状態に陥っていることもあります。自分がどの程度、依存状態にあるのか、簡易的なチェックで試してみましょう。

スマホの使用について

下の①～⑤の質問に答えることで、みなさんがスマホを使いすぎているかどうかを簡易的に調べることができます。

よく読んで、「はい」が「いいえ」の当てはまる方に○を記入してください。

★当てはまるもの1つに○を記入してください。

- () スマホを持ったことがない。
- () 家族のスマホを使ったことがある。
- () 自分のスマホを持っている。

※スマホを使ったことがない人は、次の5つの質問に答えなくてよいです。

	質問	はい	いいえ
①	スマホ使用のため、予定していた学習ができないことがある。		
②	スマホの使用時間を短くすると、イライラしたり、怒りっぽくなる。		
③	あらかじめ決めていた時間よりもスマホを長時間使ってしまうことがある。		
④	スマホを使っている時、手首や首のうしろに痛みを感じることもある。		
⑤	SNSで他の人とのやりとりを見逃さないために、スマホを絶えずチェックしている。		

また、より詳細なチェックは、以下ホームページで試すことができます。

★K- スケール: 青少年用(インターネット依存自己評価スケール) (国立病院機構久里浜医療センター) https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/kscale_t.html

ゲームをすることについて

下の①～⑤の質問に答えることで、ゲームをしすぎているかどうかを簡易的に調べることができます。

よく読んで、「はい」が「いいえ」の当てはまる方に○を記入してください。

★平日にゲームをどれくらいしますか?

1日()時間()分

	質問	はい	いいえ
①	ゲームする時間を減らそうとしたが、うまくいかなかったことがある。		
②	ゲームがまったくできなかったり、いつもよりゲーム時間が短かったとき、ソワソワしたり、イライラしたりする。		
③	嫌な気持ちをはらすためにゲームをしたことがある。		
④	ゲームが原因で目の疲れや頭に痛みを感じることもある。		
⑤	ゲームが原因で睡眠不足になったり、学校での学習がはかどらなかつたりする。		

出典: 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, 2019 (久里浜医療センター)

(2) つながり依存

参考資料: ネット依存にならないために(一般社団法人日本教育情報化振興会)

● つながり依存とは?

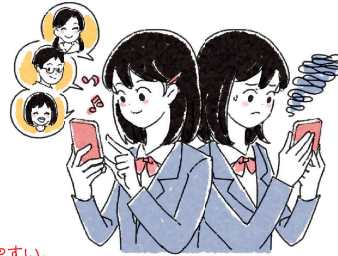
SNSなどでコミュニケーションをとる中で、友達との関係を悪くしたくないために、やめたくてもやめられず、結果としてスマホを手放せない状態にあることを言います。ソーシャル依存・きずな依存と言われることもあります。

ゲームや動画・マンガなどに依存するコンテンツ依存とも、SNSを介して複合的に関連します。

SNSの落とし穴

- ◆ 軽い気持ちでやりとりしていたはずがなかなか終われず、時間の浪費になりやすい。
- ◆ たった一言の投げかけから、いじめやトラブルにつながりやすい。
- ◆ 持ち歩きながらの行動のため、依存に気付きにくく、対応が遅れやすい。

参考資料: ネット依存とゲーム障害(監修 国立病院機構久里浜医療センター院長 樋口 暁)



夜9時を過ぎたら
SNSを使わないなど
自分でルールを決めたらどうかな?

自分たちだけで解決できないときは
一人で悩まずに、学校の先生や
家族などに相談しよう。

● つながり依存を防止する対策を話し合おう

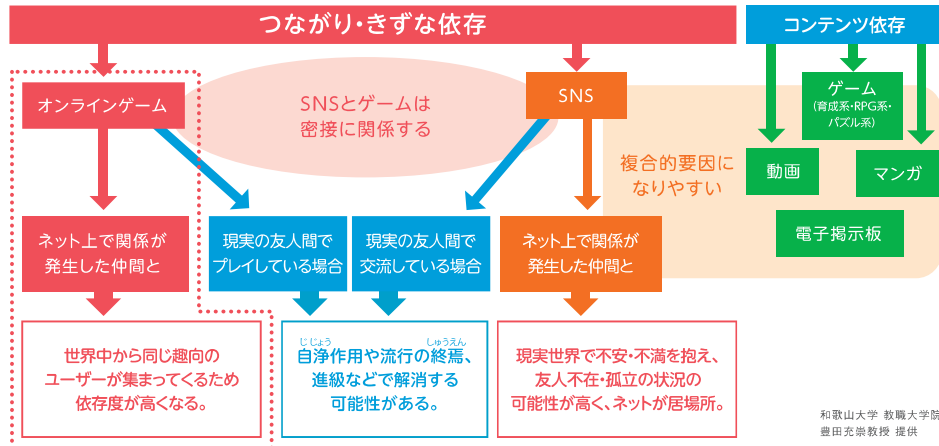
★ つながり依存の防止対策の例

- ・[相手から反応がなくても気にしない]ことを友達同士で共有する。
- ・日常のコミュニケーションを大切にすること。
- ・意識してスマホを使わない日を設定する。
- ・自分の家のルールを友達に伝える。
- ・友達同士でお互いをしぼりつけるようなルールは設けない。



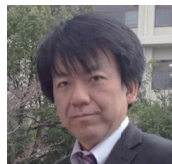
● つながり依存は「オンラインゲーム」でも起きている。

ネット上で関係が発生した仲間とつながりができます。ここには世界中から同じ趣向のユーザーが集まってくるため、依存度が高くなります。



国立大学法人 和歌山大学 教職大学院 教授 豊田充崇 氏

SNSやオンラインゲームは、一種のエンターテインメントであり、日常生活の一部として楽しむ、たしなものは問題ありませんが、生活リズムを崩壊させては意味がありません。日常生活における「時間」は、誰にも平等に与えられたものであり、何かに依存した分、必ずどこかにしわ寄せが来ることは当然です。「何に(どういったツールを用いて)、誰とつながって、どの程度、いつから、なぜ」依存するのかといった状況を客観的に把握・分析し、その要因を見極めていく必要があるといえるでしょう。



(3) ゲーム障害

ゲーム障害は、ゲームの利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。WHO(世界保健機関)では2019年5月に「ゲーム障害」を正式に疾病と認定しました。

● ゲーム障害の定義

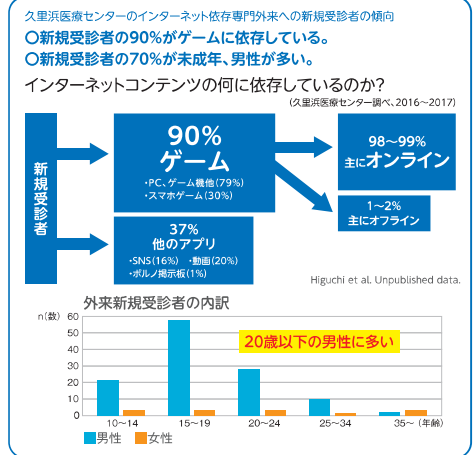
- ゲームの頻度やプレー時間などのコントロールができない
- 日常生活や他の関心事よりゲームを優先する
- (人間関係や健康などで)問題が起きててもゲームをやめない



これらの症状が12か月以上継続する

▶▶▶ ゲーム障害と診断

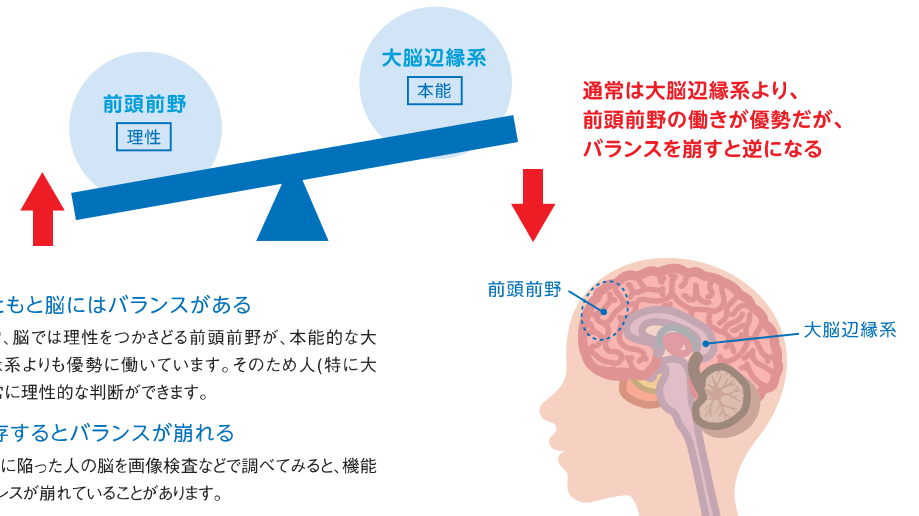
※上記すべての項目に該当し、重症である場合には、12か月未満でも診断されることもある。



● 前頭前野(理性)と大脳辺縁系(本能)のバランス

参考資料: ネット依存・ゲーム障害がよくわかる本(監修 国立病院機構久里浜医療センター院長 樋口 暁)

依存状態になると、体に様々な影響を及ぼしますが、なかでも重要なのが、脳への影響です。依存に陥った人の脳では、機能の低下や、ゲームに慣れて反応が鈍くなる様子が見られます。複数の研究結果から、インターネットやゲームに依存した状態が長く続くと、脳の働き方が変わってしまうことが分かっています。依存に陥った人は、インターネットやゲームをやりすぎても、自分の意志だけでは改善できない場合が多いですが、その背景には、脳機能の変化があります。脳機能の変化によって、インターネットやゲームに関する冷静な判断が難しくなったり、インターネットなどの刺激に慣れてしまったりします。その結果、より衝動的になり、強い刺激を求めてのめりこんでいきます。そして、依存がエスカレートしやすくなるのです。



●なぜ、オンラインゲームはやめられないのか？

参考資料: ネット依存とゲーム障害
(監修 国立病院機構久里浜医療センター院長 樋口進)

オンラインゲームをやめられない原因として、ゲームを続けさせるメーカーの戦略としての「ゲーム側の仕組み」と、仲間と一緒にいることで充実感を得るなどの「プレイヤーの対人関係」の2つの要素があります。

ゲーム側の仕組み

- 定期的にアップデートがあり、ストーリー展開が終わらない。
- 仲間のログインやボーナス通知が来る。
- レアアイテムがゲットできる。
- まずは無料から始められる。
- 課金と時間によって成果がでる。



プレイヤーの対人関係

- ネットを介した仲間がいる。
(勝手に抜けれない、責任感が芽生える)
- ヒーローになって居心地が良い。



オンラインゲームで昼夜逆転する理由

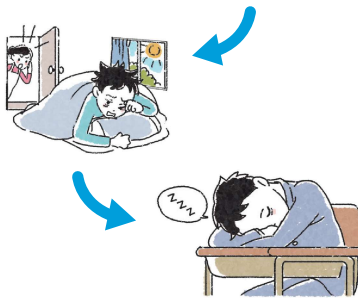
■夜に集合

オンラインゲームでは、遠く離れている人と同時にゲームを共有することができます。インターネット上の仲間とチームを組み、SNSなどを使って、相手と雑談しながら遊べるという特徴もあります。日中は、学校や仕事があり、多くのプレイヤーは夜10時以降にゲームサイトに集合します。そして、夜中までゲームをし、終わってからチーム内で作戦会議や反省会をする場合があります。さらに、その後は、次戦に備えて自分のキャラクターを鍛えてレベルを上げたり、攻略法を見つけたりするなどの作業に移ります。どんなに夜遅くても、この流れは、依存に陥っている人にとって、とても充実した時間となるのです。



■終わりがない

ゲームの種類によっては、時間制限がないもの、毎日続けることで強くなるものもあります。このようにオンラインゲームを一日中、一晩中、夢中でしてしまい、やめられなくなります。



■大人の時間に合わせる

オンラインゲームの仲間には、素性のわからない社会人もいます。子供でも、その人たちの予定に合わせてゲームをすることになります。

■昼夜逆転

深夜までオンラインゲームをすると、朝起きられません。登校しても授業に集中できなかったり、体調が悪くなったりするなど、少なからず、生活に支障が出てきます。夜中まで毎日ゲームを続けることで、次第に昼夜が逆転してしまいます。

参考資料: ネット依存から子どもを救う本
(監修 国立病院機構久里浜医療センター院長 樋口進)

独立行政法人 国立病院機構 久里浜医療センター 院長 松崎尊信 氏

ゲームは、適度に行えばストレス発散や友達とのコミュニケーションなどが可能です。一方、楽しすぎてついゲームをやり過ぎてしまい、日常生活に支障をきたすようなことが続いたとき、私たちにどのような影響があるでしょう?ひとつは、ゲームが生活の中で「最優先」になってしまい、生活リズムが乱れてしまうことがあります。特に思春期の子供たちにとって、早寝早起き朝ご飯の生活習慣のリズムを守ることは、心と体の成長にとって、とても大切なことです。1日は24時間と決まっていますから、やりたいこと、やらなければならないことの優先順位をつけて、充実した学校生活を送ってほしいと思います。



3 やめたくてもやめられない「依存」

参考資料: ネット依存とゲーム障害
ネット依存から子どもを救う本
ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本
(監修 国立病院機構久里浜医療センター院長 樋口進)

(1) 依存の影響

スマホやゲームへの依存度が高まると、心や体、人間関係などに様々な影響を及ぼすと言われています。そして、やめたくてもやめられなくなった状態が依存です。

●健康への影響

もっとも大きな問題は、生活リズムが乱れてしまうことです。中高生では、発育盛りの大切な時期に「眠らない、食べない、動かない」生活を送ることになってしまいます。

眠らない

深夜になってもネットやゲームをやめられず、昼夜逆転状態になる人もいます。

食べない

ネットやゲームから手が離せず、食事がおろそかになり、低栄養状態になる人もいます。

動かない

学校や会社を休んで家にこもり、運動量が極端に不足する人もいます。

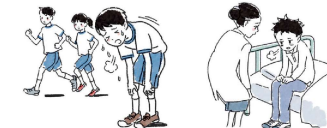


身体面

発育の異常、筋力や体力の低下、倦怠感

精神面

意欲の低下、いらいら・攻撃性



●学業への影響

遅刻や授業中の居眠り等が増え、欠席しがちになり、結果として成績が落ちることもあります。



●コミュニケーション能力の低下

家族や友達との交流、言葉をやりとりする機会が奪われ、人のかかわりが苦手になることもあります。



●人間関係への影響

家庭では、会話が激減し部屋に閉じこもり、家族が心配しても返事もなくなり、親子げんかが増えることもあります。



●時間を浪費したり心のゆとりが奪われる

スマホやゲームが気になり、するべきことができなくなることもあります。



関西福祉科学大学 心理科学部 心理科学科 教授 島井哲志 氏

私は、寝ている時間を除くとほとんどインターネットにつながっています。データを分析し、論文や資料を作り、メールをして、授業や会議でも利用します。でも、それは私の仕事で、私は困っていません。「やめたくても、やめられない」のではありません。皆さんの中に、ゲームやネットに困っていて、「やめられない」とか、将来を考えて「やめた方がいいかも」と思っている人がいたら、自分が守りたいルールを守るのを、家族に協力してもらおうとよいでしょう。もしも仲間がいるなら、協力してもらったり、あなたも協力してあげると素晴らしいです。自然に触れたり、多くの人とリアルに触れ合うことは人生の楽しい経験です。大切にしてください。

