



スクールカウンセラーだより 2022

七尾市立七尾東部中学校

2月号

ネット依存・ゲーム依存にご用心！

以前にも、ゲーム障害について紹介しましたが、依然としてコロナ禍にあって、さらにスマホが普及している中、注意を促す意味で、ネット依存・ゲーム依存について再度、取り上げます。

ネット依存・ゲーム依存についてチェックしてみましょう

下の項目がネット依存やゲーム依存の特徴です。自分が、あてはまらないかどうかをチェックしてみてください。



- ☐ ネットやゲームがしたくてたまらない
- ☐ ネットやゲームを一日に10時間以上も続ける *夏休み・冬休み・春休みなど休みの日
- ☐ ネットやゲームができないとイライラしたり、気力がなくなったりする→離脱症状が考えられる
- ☐ ネットやゲームを、最初は、数分することで満足できていたが、利用時間がだんだん増え、やがて10時間以上続けても満足できない
- ☐ 生活に支障が出ている(例えば、眠れない、朝に起きられない、食べられない、授業で居眠り、成績不振)
- ☐ 体調が不安定である(例えば、頭痛、吐き気、だるい、視力の低下、体力の低下)
- ☐ 精神的に不安定である(例えば、イライラしやすい、ネットやゲームについて注意されると攻撃的な言動をする、それまで楽しめていたことに意欲や関心をもてなくなる、無感動、無表情)
- ☐ ネットやゲームが生活の中心になり、学校を休んだりしている
- ☐ ネットやゲームがなかなかやめられない

★ネットやゲームをしていて、上の項目に一つでもあてはまる場合は、ネット依存やゲーム依存の疑いがあります。担任の先生やスクールカウンセラーまで相談してください。

脳の働き方が変わってしまうのが大きな問題

ネット依存・ゲーム依存の状態が長く続くと、脳の働き方が変わってしまうことがわかっています。依存に陥った人はネットやゲームをやりすぎていても、自分の意思だけでは改善できない場合が多いのは、そのためです。ネットやゲームに関する冷静な判断が難しくなったり、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、より強い刺激を求めて、のめりこんでいきます。

ネットやゲームをやりすぎていても、自分の意思で、かんたんにやめられないのは、そのためです。子どもの脳は成長中で、成長を終えた大人の脳よりも脳への影響は強く、本能的な行動が多くなりやすいと考えられています。

脳の働きの主な変化 *脳の画像検査からもわかることが多いそうです

- ① 衝動など感情のコントロールがむずかしくなる
- ② 刺激に対して快楽などが、以前より感じにくくなる
- ③ 思考や判断、言語などの処理する力が弱くなる



参考文献：『ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本』監修 樋口 進 講談社 2018



在校予定 *午後 1 時半～4 時半

2 月:1 日(火)・4 日(金)・8 日(火)・15 日(火)・18 日(金)・25 日(金)

3 月:1 日(火)・8 日(火)・15 日(火)