

スクールカウンセラーだより



七尾市立七尾東部中学校

2022

7月号

ネット依存・ゲーム依存には、くれぐれもご用心！



以前より、コロナ禍でネット依存やゲーム依存の状態となり、いざ行こうとしても、学校や仕事に行けず日常生活に支障をきたしている人たちが増えていることをお伝えしてきました。特に、小中学生の場合、夏休みなどの長期休業で通常の学校生活から長く離れた期間、ネットを使った過ごし方がきっかけとなることが少なくないことが相談状況からわかってきており、より身近な問題になっています。

ちなみに、依存症とは、ある物や行動にはまってしまい、自分ではコントロールできず、生活リズムが乱れ、精神的にも不安定になりがちで、日常生活に問題が生じる心の病気です。ネット依存に関していえば、男性ではゲーム、特にネットに接続されているオンラインゲームの割合が高く、女子ではスマホでのツイッター、ユーチューブ、フェイスブックなどのSNSに依存している人が多いのが特徴です。とくに、ネット依存の中でもオンラインゲームに依存が強いと、ゲーム障害という病気に進み、治療の対象になります。

みなさんは、夏休みに入っても学校の課題や部活動などがありますが、好きなことができる時間は、普段より多くなります。パソコン、スマホで使えるネットは便利ですが、制限なく使用することで、脳の働き方が変化し、物にあたる、ひきこもり、家族への暴言・暴力などの心体の不調としてでてくることもわかっています。それ故、スマホなどネットの上手な使い方が求められています。

引用文献:『Q&A でわかるネット依存とゲーム障害』

樋口 進 著 少年写真新聞社 2019

『スマホ脳』アンデシュ・ハンセン 著 久山葉子

どのくらいの使用から依存症？

正常な範囲での使用



- ☐勉強、睡眠時間には全く影響なし
- ☐決めた時間にはやめることができる
- ☐やらない日もある
- ☐注意されたら、やめることができる



少し心配なレベル



- ☐学校生活は普通に送れている
- ☐勉強よりも優先していることがある
- ☐決めた時間を守れないことがある
- ☐周りの人にやめてと言われる

依存・病気レベル



- ☐勉強、睡眠時間に影響が出るほどしている
- ☐やめる時間は守れない
- ☐ネットやオンラインゲームができないときげんがわるい
- ☐学校では遅刻・欠席をすることがある

24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310

なやみいろう