



2021年6月号

かほく市立七塚小学校
スクールカウンセラー通信
発行者 木下 知子

勉強、友だちよりも…になっていませんか

「ゲーム障害」ということばを聞いたことがありますか。2019年に新しい病気としてこの名前がつけました。時間を忘れるほど長い時間ゲームをして、毎日の生活に困ったことが起こる病気です。ゲームの中には私たちを夢中にさせる色々なしかけがあります。誰(何か)と戦って勝ちや負けがある、チャット(おしゃべり)しながらする、好きなアイテムを集められる、などです。ネットにつながっていればお金を使う課金システムもあります。

ゲームをやりすぎると脳によくはない反応がおこるようになり、「もっとゲームがしたい」「あそびたい」という気持ちが強くなって、ゲームからはなれられなくなります。これをゲーム依存(そればかりやってしまうこと)と言います。小学生、中学生は大人よりも短い時間でこの病気になることが多いと言われています。

ゲームばかりしているかなと自分で気づいていたり、他の人からもうゲームはやめなさいと言われることがよくあるなら、次のことをやってみましょう。

「ゲームをする時間を自分で決める」
できれば記録をしておくと目に見えていいです

「ゲームをするときは家族がいる場所でする」

「ゲーム以外で好きなことを見つける」

「ゲームをやめた時間で何ができるか考えてみる」



ゲームをすると達成感があったり、スカッとしたり、友だちと交流できたりと楽しく過ごすこともできます。でも気がつかないうちに、体が疲れやすくなったり、勉強がめんどくさくなったり、回りの人とのかかわりが少なくなってしまうことがあります。そうなる前に自分で気をつけることが大切です。使い方の工夫をしましょう。

