

6-1 ゲーム依存やパソコンの長時間使用による日常生活への悪影響

ネット依存による健康被害

ゲームのやり過ぎによって、勉強、日常の生活、人間関係、健康といった面に影響を及ぼすという事例が報告されています。

また、パソコンでの動画サイトの長時間視聴などでも同様の問題が起きています。

多

深



小学校5年生（男子）のAくんは、オンラインゲームにはまっていて、夜中でも親に隠れてこっそりゲームで遊んでいます。

ゲームに参加しないと、仲間はずれにされるのではないかと心配で、途中でやめられなくなっています。

Aくんは、睡眠不足が続いているため、勉強する気が起きなくなってしまう、学校の授業に集中できなくなっています。

(6-1) 事例の解説と気をつけること

ネット依存による健康被害

ゲーム依存になり、日常生活に悪影響が出た事例

【 解 説 】

子どもが放課後や夜にゲームに熱中するあまり、学校の授業に集中できずに成績が低下したり、武器などのアイテムを購入するために多額のお金を使うなど、生活面での問題を引き起こすことがあります。

ゲーム依存による心身の症状やその原因、治療法などについて精神科医、脳科学者等が研究しています。臨床結果からゲーム依存による、睡眠不足、視力の低下、気力の低下などが挙げられています。

また、子どもたちの間で動画サイトの人気が高まっています。パソコンでの動画サイトの長時間視聴などでも同様の問題が起きており、注意が必要です。

気 を つ け る こ と

1. ゲームやパソコンの長時間使用は心身に影響を及ぼす危険性がある：
 - ・ゲームのやり過ぎやパソコンの長時間使用は、睡眠不足や視力の低下につながるだけでなく、何もやる気にならない、家から出られない（ひきこもり）など、子どもの心身に深刻な影響を及ぼす危険性があります。
2. ゲームやパソコンの使用に関する家庭のルールを決める：
 - ・1日のうちゲームやパソコンをしてもよい時間を決める、ゲームは宿題をした後にするなど、ゲームやパソコンの使用に関する家庭のルールを話し合っ決めて、それを守るようにしましょう。
 - ・家庭で決めたルールは友だちにも伝え、時にはゲーム仲間に上手に「No」と言えるようにしましょう。
3. 子どもの身体や生活習慣の変化を確認する：
 - ・保護者は、子どもの身体や生活習慣の変化を日々確認し、ゲーム依存やパソコンの長時間使用の兆候に早めに気付くようにしましょう。

6-2 ケータイ依存による情緒不安定

ネット依存による健康被害

多

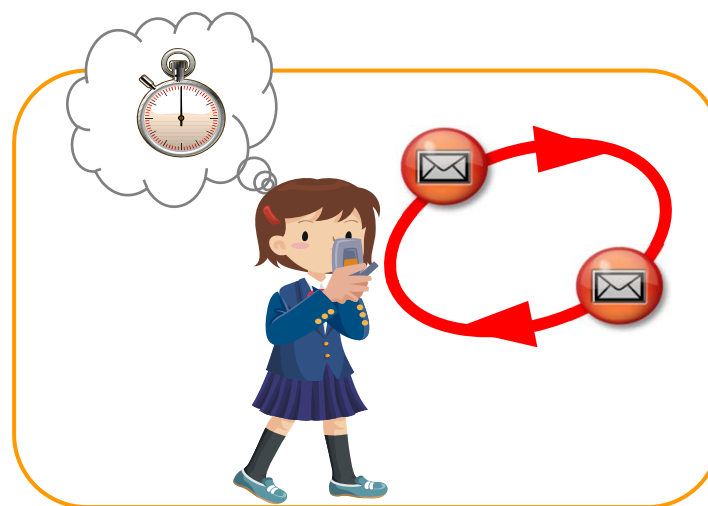
深

携帯電話をそばに置いていないと不安になったり、メールができないと情緒不安定に陥ったりするなど、携帯電話への依存は日常生活に支障をきたします。



中学2年生（女子）のAさんは、いつも携帯電話を手元に置いてメールをしています。

食事中でも、何通もメールが届くので、なかなか食べ終わりません。また、家族旅行でも、電波の届かないところには行きたがらないなど、メールをすることを何よりも優先してしまいます。



最近は、誰かとメールをしていないと孤独感を感じ、友だちからのメールの返信が少しでも遅れると不安になるなど、情緒不安定になってしまいました。

今ではメールでのコミュニケーションが中心になってしまい、友だちと直接会って話すことが苦手になってしまいました。

(6-2) 事例の解説と気をつけること

ネット依存による健康被害

ケータイ依存になり情緒不安定になった事例

【 解 説 】

携帯メールの頻度は、中学2年生では1日に30件以上送受信する生徒が3分の1以上を占めています。

(出典) 子どもの携帯電話等の利用に関する調査(平成21年2月;文部科学省)

一部の子どもたちの間では返信が遅れることがマナー違反とされ、相手を傷つけたり、嫌われたりするのではないかと不安に感じる子どもも少なくありません。「モバイル社会白書2007」によると、返信に30分かかると約8割の子どもが遅いと感じ、約6割は10分でも遅いと感じています。

(出典) モバイル社会白書2007(平成19年7月;NTTドコモ モバイル社会研究所)

メールという文字のコミュニケーションに偏ると、対面のコミュニケーションで自分の気持ちを伝えづらくなります。

気 を つ け る こ と

1. ケータイ依存は心身に影響を及ぼす危険性がある：
 - ・ケータイ依存になると、感情をコントロールできなくなり、攻撃的になりやすいといった、子どもの心身に深刻な影響を及ぼす危険性があることを知しましょう。
2. 携帯電話の使用に関する家庭のルールを決める：
 - ・食事中は携帯電話を使わない、自分の部屋に携帯電話を持ち込まない、夜9時以降は使わないなど、家庭のルールを話し合って決め、それを守るようにしましょう。
 - ・家庭で決めたルールは友だちにも伝え、すぐにメールを返信できないこともあることを理解してもらいましょう。
3. 携帯電話の利用状況を確認する：
 - ・保護者は、携帯電話の料金請求書に記載されているパケット通信量を見て、携帯電話の利用が急に増えていないかなどを確認しましょう。