

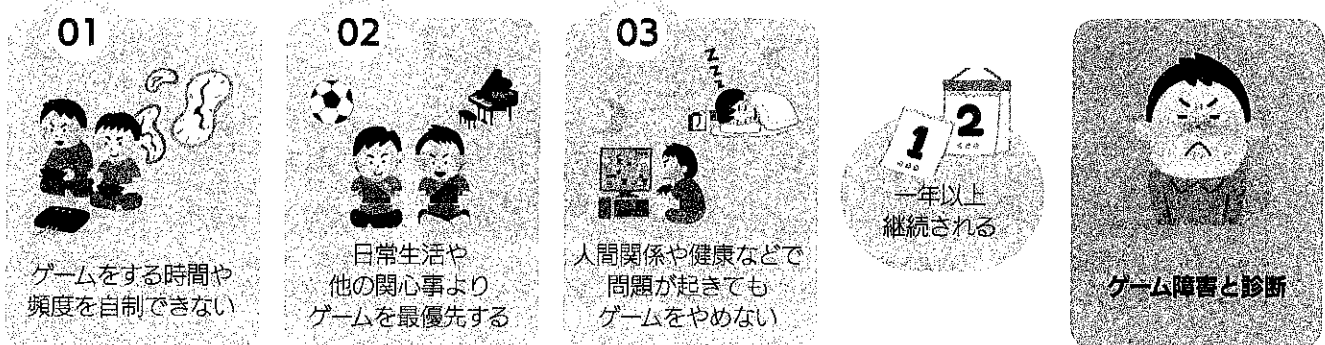


特別版 保護者用

ご存知ですか？「ゲーム障害」

世界保健機構（WHO）は、ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定しました。

WHOの「ゲーム障害」診断ガイドライン概要



ゲーム障害になると、朝起きるのが難しくなったり、攻撃的な行動を示すことがあります。これにより、ゲームをやめられず学校に通えなくなり、最終的に入院が必要になることも。

依存症は薬物やアルコールだけじゃない！

依存症は、薬物やアルコールの刺激によって脳が興奮し、快感を得ることから始まります。この快感を再度求めることで、さらなる刺激を求める行動が生じます。

ゲーム依存症では、ゲーム画面を見るだけで脳が活性化するとされています。

依存症とは？



実際に医療機関で行ったアンケートの結果

日常的にゲームをする人は81%で、そのうち32%が学業や生活に支障をきたしていると回答しました。支障がない人のゲーム時間は平日2時間以内、休日3時間以内です。

この結果からも毎日のゲーム時間を見直すことが大切です。

ゲーム時間は、できるだけ1時間以内にしましょう

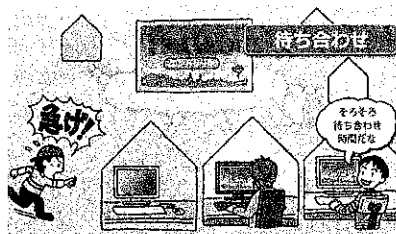
おうちの方へ

家庭と学校が連携し、子どもたちを「ゲーム障害」から守るために、ゲームのルールやプレイ時間を決め、誰と遊んでいるかをご確認ください。特に学校が休み時はメディア使用が増えるため、家庭でのメディアとの付き合い方を話し合い、再確認することが重要です。

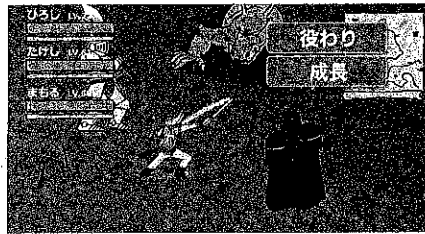
「ネットゲームとの付き合い方を考えよう」 という授業を5年生で行いました！

5年生は、電子メディアの使用時間が長く、特にオンラインゲームによる使用が多かったことから、1月29日(木)の6限目に担任の泉先生による「ゲームに夢中になると」というネットゲームとの付き合い方を考える授業を行いました。

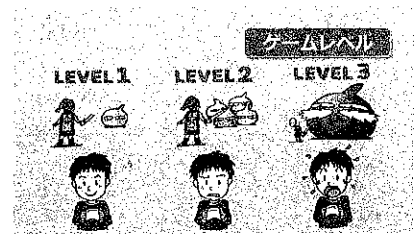
ゲームがやめられなくなる仕組み



・オンライン上が居場所となり、「約束を破りたくない」と繋がりを維持しようとする



・チームでの役割があり、「抜けられない」「迷惑をかける」という責任感が働く



・経験値、ランク、イベント、限定アイテムなど常に次を目指したくなる

オンラインゲームを安全に使うには

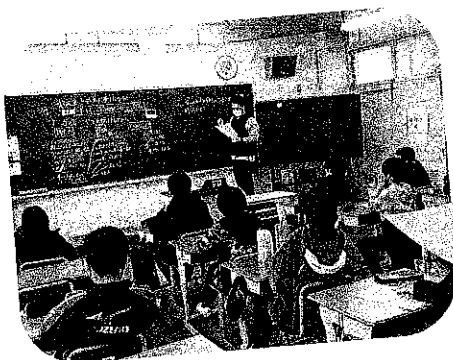
決めたルールは絶対に守る

時間をセッとし、家の人に声をかけてもらう

自分でもやめられなくなりそうだったら、
お家の人に預ける

ペアレンタルコントロールを設定する

(子どもが安全に利用できるよう保護者が利用時間や有害コンテンツ閲覧を制限管理できる機能)



子どもたちは、ゲームが
やめられない原因を考え
たり、これから気をつけ
ることを考えたりするこ
とができました。

ご家庭でも、お子様とゲームやSNSなど電子メディアの使い方などについて話し合いの時間をもってくださいますようお願いいたします。