

# ほけんだより 12月

令和5年12月  
市川市立第一中学校保健室

## 「ゲーム障害」を知っていますか？

WHO（世界保健機構）は、ゲームのやりすぎで日常生活が困難になる状態を、『ゲーム障害』（ゲームへの依存症）と名付けて、世界共通の問題として正式に国際疾病に位置づけました。

### ゲーム障害の定義

- ゲームをしたい衝動をコントロールできない
- 日常生活や関心事よりもゲームを優先する
- 本人や家族、学業、仕事上に問題が起きてもゲームをやめられない

⇒これらの症状が1年以上（重症の場合は1年未満でも）続く



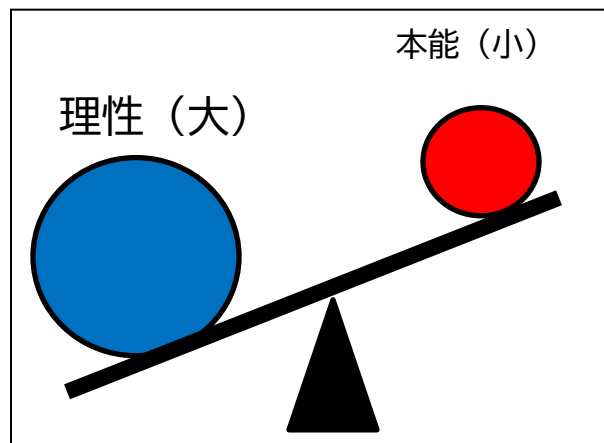
### ゲーム障害によって起こる問題

- 朝起きられない
- 学校や仕事に遅刻・欠席
- 成績低下
- 昼夜逆転の生活
- 食事を取らずにゲームに没頭
- ゲームに負けたときなどに物を壊す

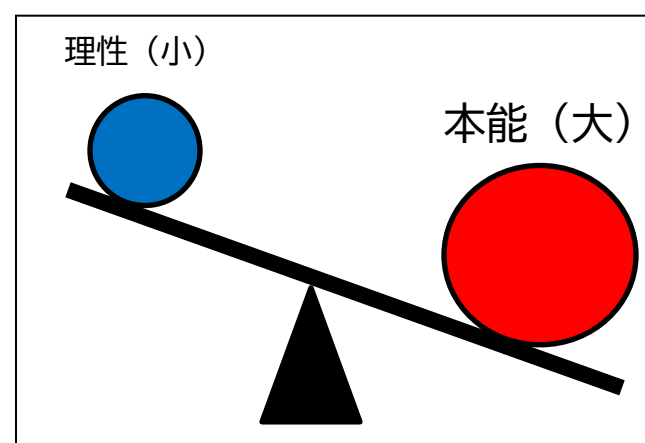


このような障害は、脳の働きのバランスがくずれてしまっているために起こります。

### <正常な脳の働き>



### <バランスを崩した状態>



このバランスを保つために重要な役割を果たしているのが「セロトニン」という、脳内で働く神経伝達物質で、感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わっています。

### ★「セロトニン」を十分に働かせるためにできること★

- ① 早起きをして、太陽の光を十分に浴びる。
- ② 食事は、「よく噛んで」食べるようにする。特に朝食は大切です。
- ③ セロトニンの原料となる、トリプトファンを含む食べ物を積極的にとる。（大豆製品、乳製品など）
- ④ 日常での「実際に顔を合わせてのコミュニケーション」を大切にする。

### ★保護者の方へ・ゲーム障害に陥らないために★

久里浜医療センター 松崎先生のお話から（令和5年11月千葉県学校保健研修会）

#### 1. 家族で話し合っ、ルールを決める。

「1日のプレー時間」・「時間帯」・「場所」を決め、守らせるようにします。その際、頭ごなしではなく、子どもと話し合っ納得させながらルールを作りましょう。また、「ルールを紙に書いて貼っておく」ことも有効です。特に、オンラインゲームは依存性が高いので注意が必要です。

#### 2. 「リアルな生活」を大切にする。

子どもたちは成長していく上で、ゲーム等での顔の見えない人間関係ではなく、現実の生活において、生身の人間同士、気の合わない人も含めた多様な他者と触れ合うことにより、自分の長所や短所を自覚できるようになります。

もうすぐ冬休みです。

長期の休みでも、「寝る時間」

「起きる時間」「朝食」を意識し

て規則正しく生活しよう。

