

TEAM MYODEN



市川市立妙典中学校 令和4年度生徒指導だより第6号 11月8日

教育目標：未来を拓く妙典中生徒<明るく・正しく・美しく>

目指す生徒：◎ふれあいを大切にする生徒 ◎進んで学ぶ生徒 ◎頑張りぬく生徒

◎ゲーム依存

先週まで行われていた三者面談の中でも、「ゲームのやりすぎ」が話題に上がった人もいないでしょうか。

ゲーム依存症は2022年1月に世界保健機関（WHO）が発行した国際疾病分類の最新版において、正式な精神疾患として採用されています。

さて、ゲーム依存症の研究で長崎大学がコロナ禍における小・中・高校生の大規模疫学調査をしたところ、以下のデータと概要が発表されました。

子どもの7%にゲーム依存症の可能性

※長崎県内の小・中・高生4048名を対象に調査

※依存症とは、日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、特定の行動をやめることができなくなってしまう状態のことを指します。

研究結果より

- ・ゲーム依存症の子どもはゲームに費やす時間と金額が多だけでなく、不登校や情緒や行動の問題、インターネット依存等の様々な問題点が見られた。
- ・ゲーム依存傾向のある子どもは新型コロナウイルスに対する不安を強く感じる傾向があり、新型コロナウイルス流行後にゲームのプレイ時間やゲームに費やす金額が増えていることがわかった。
- ・新型コロナウイルスの大流行が子どもの心理状態に悪影響を及ぼし、ゲーム依存症に悪影響を与えた可能性が示唆された。
- ・未だ終わりの見えないコロナ禍において、ゲーム依存症の子ども達に対する特別なサポートが必要とされている。

みなさんは、一日どのくらいゲームをしていますか。

ある研究の結果では、テレビ視聴やゲーム使用の時間が1日2時間を超えると、子どもの発達や学習への悪影響が飛躍的に大きくなることが示されています。しかし、1日に1時間程度のテレビ視聴やゲーム使用が子どもの発達に与える影響は、まったくテレビを観ない・ゲームをしないのと変わらないことが示されているそうです（「学力の経済学」中室牧子著：ディスカバー・トゥエンティワンより）。

一方でゲームには、注意力、課題解決力、マルチタスク能力、空間認知能力などを向上させる働きがあるとも言われています。

今までゲームを長時間やっていた人が、まったくしないようにすることは難しいかもしれませんが。しかし、上記のことからゲームの時間を減らす工夫は必要ではないでしょうか。具体的には料理をする、運動する、読書をする、散歩する、家族と語らう、友達と遊ぶなどでしょうか。習い事や部活動の自主練習に打ち込むのも良いと思います。ゲーム以外に熱中できるものを見つけることがゲーム依存から抜け出す第一歩です。ゲームばかりやっていてなかなか熱中するものが見つけれないという人は、友達や保護者、先生に相談してみましょう。