

みんなちがって あたりまえ でも 子育てに 不安を 感じる すべての方へ
子育て おうえん ちょっと 休憩しませんか？



「ミルクティー」

村松小学校特別支援コーディネーター 下田誉子

では、まず、あまいミルクティーをどうぞ。

今回は、ゲーム依存症についてのお話です。

依存症には、アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、買い物依存症、万引き依存症、恋愛依存症・・・と、大人も気を付けなくてはならないたくさんの依存症があります。

依存症とは、

- ・特定の何かに心を奪われ、やめたくてもやめられない状態になることです。
- ・脳内の報酬（ごほうび＝ドーパミン）を求める回路ができあがり、コントロール喪失に陥ってしまい、ほどほどにできなくなる**脳の病気**です。
- ・意志や気持ちで解決しようとしてもうまくいきませんし、何度やめようと決意しても条件が揃うとまたやってしまうということを繰り返します。
- ・自分でコントロールができなくなった結果、自身を傷つけ、周囲を巻き込むなど、社会活動が困難になる**病気**です。

ネット・ゲーム依存の兆候

- ・朝起きてする・食事中・お風呂・トイレ中でも、そして深夜までスマホを離さない
- ・長時間ダラダラと使用している・性格が衝動的になり、怒りをコントロールできなくなる
- ・朝起きられず、学校に行けない・絶えずSNSやゲームのことを気にする
- ・ほかのことに興味を示さない・注意すると激しく怒る
- ・使用時間や内容などについてウソをつく・課金の額が増えていく

ゲーム依存の状態がひどくなると・・・

- ・朝起きれなくなり学校に行けない（不登校・昼夜逆転）
- ・勉強しない（授業についていけない・課題が解けない）
- ・人格が変わったようになる・目つきが変わる・暴力や暴言（「死ぬ」「殺すぞ」）・物を壊す
- ・お風呂に入らない・歯を磨かない・髪を切らない・食事しない・偏食が進む

ネット・ゲーム依存症の予防策

- ・幼少期からゲームやネットメディアに子守をさせない
- ・スマホは買い与えるのではなく貸し与える
- ・中学生には低性能スマホを貸し与える（最新の機器を買い与えない）
- ・使用条件は細かく設定する（ペナルティーも含めて）
- ・貸し与える側（保護者）も、ネット世界（ゲーム・SNS）の知識を得ておく
- ・勉強する時は、近くにスマホを置かせない

参考資料 松元リカバリークリニック（長崎市）精神保健福祉士 三谷 亨先生

ミルクティーの味は、いかがだったでしょうか。では、次は11月号で。

