



## 「ゲーム依存症」について



先日、長崎県教育センターが主催する講演で「ゲーム依存症」に関する研修を受けました。すごく、怖い世界が子どもの近くにあることを実感しましたので、今回はその報告をします。

講師は、長崎市内にある病院のM先生でした。テーマは「依存とゲーム障害 ～買い与えるだけではダメ!～」というものでした。

令和2年度・令和3年度の2年間、横尾地区は「長崎っ子のためのネット対策地域スタートアップ事業」というものを受けていました。横尾地域全体で、インターネットの使い方について、講演会をしたり、アンケートをしたりしたことを覚えておられますでしょうか。

そのとき、平日5時間以上もインターネットを使用している、いわゆるネット依存が疑われる生徒が数名いることに驚いたことを覚えています。

全校生徒に対して、アンケートを実施した結果が以下のおりでした（R3.10月実施）。

	平日1日	休日1日
全くしない	3.7%	0.7%
1時間未満	12.4%	2.8%
1～2時間	42.1%	19.3%
2～3時間	16.6%	16.6%
3～5時間	15.9%	32.4%
5時間以上	48%	23.4%
回答なし	0.0%	0.0%

毎日、1～2時間程度、行っている生徒が4割。休日になると3～5時間の生徒が約2割を占めていました。（前々回の学校だより49号も参考に）

M先生は、依存を「自分でコントロールできないくらい、対象におぼれること」と定義されておられました。その他にも、次のようなお話がありました。

- ・「～したい」衝動をコントロールできない。
- ・それがどれくらい期間続いているのか。
- ・依存は脳の病気。神経伝達物質が異常をきたす。
- ・1年以上続く場合は、第三者が介入した方がよい。

今回、M先生のお話の中で、特に印象に残っていることが、次のような話でした。

- ・子どもの脳は、知的なものに関心を示すようになってきている。知的な関心の高い子ども時代に、ゲームに、はまるのは当然のこと。
- ・ゲームをよくする子どもと、あまりゲームをしない子どもについて、脳の前頭葉のMRI検査を行った。すると、ゲームをよくする子どもとしない子どもでは、前頭葉の容量に差があった。
- ・ゲームをよくする子は、すぐに答えをネットなどで検索して出すのに対して、あまりゲームをしない子どもは自分で考えて答えようとする。これが容量の差につながっているのではないか、というのが専門家の見解。

ゲームを作っている会社は、子どもたちがゲームにのめり込むようにゲームをつくり、利用した分だけお金を稼ぎ、会社を存続させています。その道のプロですから、子どもたちがゲームにはまるのは当然と言えば当然のことです。

M先生は、次のように警鐘を鳴らしています。

麻薬とゲームは同じような危険性があるのに、スマホをまるでおもちゃ感覚で子どもに買い与えている。交通事故よりも怖い。依存性があるのに。

資料として提示された、長崎県が出している「ゲーム依存相談対応ハンドブック」の中には、親と子の約束事として、次のようなことを推奨しています。

- ・ネット機器は保護者が貸し与える（通信料も親が払っているはず）
- ・ゲームをしていい時間帯と場所を決める
- ・お金（課金）の使い方を決める
- ・守れなかったときにどうするかを事前に決める

「ゲームよりも楽しいことが世の中にはたくさんあること」を知らせることも大切なことだと言われていました。部活動に入るとか、読書の楽しさを教えるとか、ご家庭でも是非、ご協力ください。