

ゲームと上手につきあうために

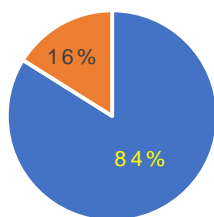
～知ってますか？ゲーム依存～



知ってますか？長崎県の現状 「長崎県の小中高生におけるゲームに対する意識や行動傾向の調査」より

長崎県内の小中高生のうち、8割以上が普段からゲームをする習慣があり、その9割以上が小学校高学年までにゲーム使用を開始。

普段からゲームをする

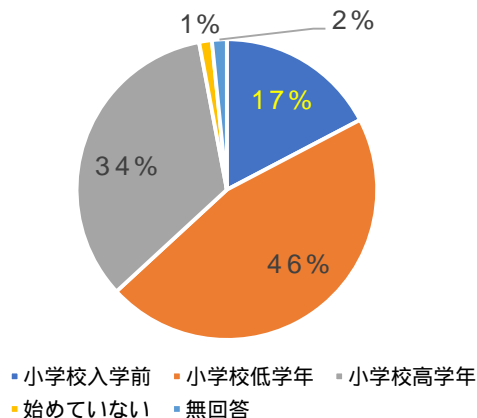


■ する ■ しない



普段からゲームをすると回答した者の

ゲームを開始した年齢



■ 小学校入学前 ■ 小学校低学年 ■ 小学校高学年
■ 始めていない ■ 無回答

長崎県内の小・中・高校に在籍している5900人を対象に調査を実施。小学生1,495人・中学生1,267人・高校生1,286人から、回答を得た。

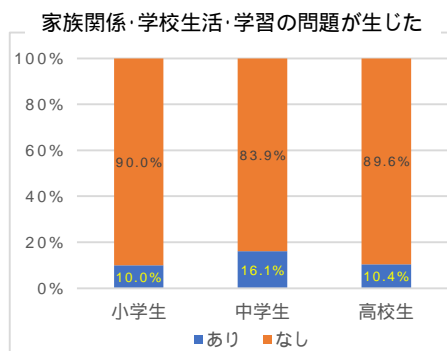
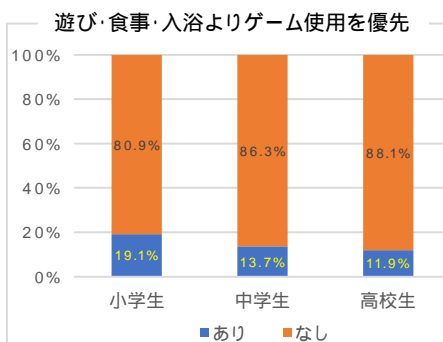
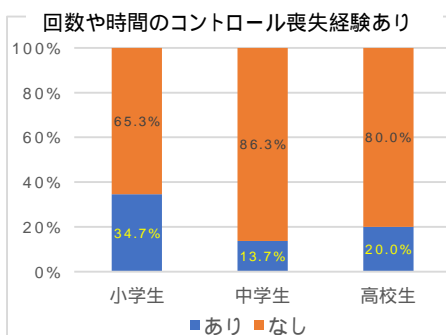
ゲーム依存の可能性があるとされる者の割合は

小学生 7.3%

中学生 7.5%

高校生 6.1%

今回の調査結果で長崎県でも「ゲーム使用の回数や時間のコントロールができなかった」「日常生活よりゲーム使用を優先した」「ゲーム使用により家族関係・学校生活・学習面に問題が生じた」ことのある児童・生徒がいることが分かりました。



ゲーム依存の危険因子と予防因子

実態調査結果より、次のような因子が危険因子・予防因子になると考えられます。危険因子を少なくし、予防因子を増やすことがゲーム依存の予防・改善につながります。

危険因子

小学校入学前にゲーム使用を開始すること
身近な大人がゲーム使用をしている姿を目にし易いこと
行為面、多動性、情緒面、仲間関係に困難さを抱えていること
何らかの社会的な場面における不適応をきたし易い要因や環境があること
例) 集団に馴染みにくい、友人関係を築くのが苦手 等

予防因子

家庭内でオープンに話しやすい環境であること

🎮 ゲームの過剰使用で家庭や学校生活に影響が出ていませんか？ 🎮

その1 生活への影響

朝、起きられないで学校に遅刻・欠席をする。

就寝時間、起床時間が遅くなり授業中に眠気を感じ、授業に集中できずに学業成績が下がる。

その2 健康への影響

規則的な食事習慣が妨げられることで体重が減少する。

頭痛や眼精疲労になる。視力が低下する。

睡眠時間の減少や睡眠の質が低下する。



その3 ゲームに使うお金が高額になっていく

オンラインゲームで課金した。

ゲームカード購入に多額のお金を使った。



その4 暴言・暴力がある

ゲームをやめさせようとしたら、暴言・暴力をふるった。

ゲームの話題になると暴言がみられた。



子ども自身が抱える困りごとへの対応

・長崎県の実態調査の「ゲーム依存の危険因子」にもあるような「行為面、情緒面、対人関係等」に困りごとがある際には学校(担任やスクールカウンセラー等)や各種相談機関にご相談ください。

相談窓口のご紹介

📞 心配なことがありましたら、ご家族だけで悩まず、相談機関にご相談ください。

困りごと	相談機関	電話番号
ゲーム依存など心の問題	長崎子ども・女性・障害者支援センター 精神保健福祉課	095-846-5115
	西彼保健所 (西海市・西彼杵郡)	095-856-5159
	県央保健所 (諫早市・大村市・東彼杵郡)	0957-26-3306
	県南保健所 (島原市・雲仙市・南島原市)	0957-62-3289
	県北保健所 (平戸市・松浦市・佐々町)	0950-57-3933
	五島保健所 (五島市)	0959-72-3125
	上五島保健所 (小値賀町・新上五島町)	0959-42-1121
	壱岐保健所 (壱岐市)	0920-47-0260
	対馬保健所 (対馬市)	0920-52-0166
	長崎市保健所(長崎市)	095-829-1153
佐世保市障がい福祉課(佐世保市)	0956-24-1111	
いじめ、不登校、学業、友人関係等子どもに関する相談	24時間子ども SOS ダイヤル (フリーダイヤル)	0120-0-78310
課金等のトラブル	居住地の消費生活センター等(消費者ホットライン)	188



ゲームの過剰使用の予防・改善に向けて

子どもと話し合える関係づくりを

家族のコミュニケーションを大切に

・子どもが困った時に、親に相談しやすくなるためにも、日頃から子どもと何でも話し合える関係づくりが大切です。ゲーム以外の活動(例えば、スポーツやキャンプ等)と一緒に取り組む等、家族で楽しみを共有してみましょう。

家族みんなのルールづくりを

- ・子どもたちは「親は好きなだけ利用しているのに・・・」という思いをもつことがあります。子どものルールだけでなく、家族みんなのルールについても話し合ってみましょう。
- ・大人がよいお手本になることも大切です。

親子で取り組もう 家庭でのルールづくりのポイント

その1

親子で十分話し合う

ルールづくりの基盤は親子のコミュニケーションです。

親子でそれぞれの意見をしっかり伝えあって、お互いが納得できるルールにしましょう。

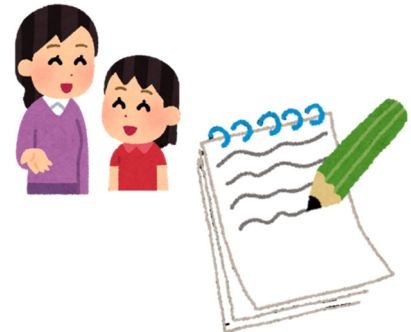


その2

ルールの内容は具体的に！

話し合う内容(例)

- ・使用場所:リビングで使う。自分の部屋では使わない。
- ・使用時間:1日 時間まで、夜は 時まで。
- ・お金の使い方:親に相談してから課金する。
- ・守れなかった時はどうするか。



その3

守れなかった時が、親子で話し合うチャンスです

「なぜ、守れなかったのか」「どうすれば守れるか」などについて、子どもと話し合みましょう。

保護者が子どもと向き合い、子どもと一緒に考えるチャンスです。

本人の意思を無視してゲームを取り上げたり、WiFi環境を切ることで、事態が悪化することもあります。

ルールを守っていたら、しっかりと褒めてあげることも大切です。

ゲーム以外でも子どものできている面や強みもしっかり認めてあげることも大切です。

その4

ルールは子どもの成長にあわせて見直していきましょう

子どもたちの生活は変化します。子どもの成長や環境にあわせて、ルールも見直していきましょう。



ゲームの過剰使用について相談できる医療機関

依存症にかかる医療資源調査結果(R5.1)より

	医療機関名	所在地	電話番号	家族からの相談対応
長崎市	長崎大学病院	長崎市坂本1丁目7番1号	095-819-7200	○
	新クリニック	長崎市若葉町16-11-2F	095-848-7867	○
	松元リカバリークリニック	長崎市勝山町10-1-4F	095-801-1146	○
佐世保市	しかまち心療内科	佐世保市鹿町町上歌ヶ浦446-1	0956-77-5656	
島原市	島原こころのクリニック	島原市蛭子町2丁目934-1	0957-65-5566	○
諫早市	小鳥居諫早病院	諫早市栄田町38番16号	0957-26-3374	
	あきやま病院	諫早市目代町737-1	0957-22-2370	○
	長崎県立こども医療福祉センター	諫早市永昌東町24番3号	0957-22-1300	
大村市	大村共立病院	大村市上諏訪町1095	0957-53-1121	○
時津町	サザンこころのクリニック	西彼杵郡時津町久留里郷1446	095-881-7339	○

事前に電話にてお問合せください。また、依存症の治療は専門プログラム以外の様々な選択肢がありますので、居住地から通院可能な医療機関に予め電話等での相談も検討されてみてください。

参考資料

ゲームへの依存度をチェックできるスクリーニングテストです。過去12カ月について、お子さんの状況にをつけてみましょう。

各質問に対する回答点数の合計が5点以上の場合は、ゲームとの付き合い方を振り返ってみましょう。

また、家庭でのルールづくりのきっかけとしてご活用ください。

【IGDT-10 (10問版インターネットゲーム障害テスト)】

「まったくなかった」:0点、「ときどきあった」「よくあった」:1点、質問9、10のどちらか又は両方が「ときどきあった」「よくあった」場合を1点として計算します。

	質問項目 ここでいうゲームとは、オンラインやオフラインなどを含めたすべてのビデオゲームのことです	A:まったくなかった B:時々あった C:よくあった		
		A	B	C
1	ゲームをしていないときにどれくらい頻繁に、ゲームのことを空想したり、以前にしたゲームのことを考えたり、次にするゲームのことを思ったりすることがありましたか。			
2	ゲームが全くできなくなったり、いつもよりゲーム時間が短かったとき、どれくらい頻繁にソワソワしたり、イライラしたり、不安になったり、悲しい気持ちになりますか。			
3	過去12カ月間で、十分ゲームをしたと感じるために、もっと頻繁にまたはもっと長い時間ゲームをする必要があると感じたことがありますか。			
4	過去12カ月間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまく行かなかったことがありますか。			
5	過去12カ月間で、友人に会ったり、以前に楽しんでいた趣味や遊びをすることよりも、ゲームの方を選んだことがありますか。			
6	何らかの問題が生じているにもかかわらず、長時間ゲームをしたことがありますか。問題とはたとえば、睡眠不足、学校での勉強や職場での仕事がかどらない、家族や友人と口論する、すべき大切なことをしなかった、などです。			
7	自分がどれくらいゲームをしていたかについて、家族、友人、または他の大切な人にばれないようにしようしたり、ゲームについてそのような人たちに嘘をついたことがありますか。			
8	嫌な気持ちを晴らすためゲームをしていたことがありますか。嫌な気持ちとは、たとえば、無力に感じたり、罪の意識を感じたり、不安になったりすることです。			
9	ゲームのために大切な人間関係をあやうくしたり、失ったことがありますか。			
10	過去12カ月間で、ゲームのために学校での勉強や職場での仕事がかどらなくなったことがありますか。			

参考: 国立病院機構久里浜医療センター (<http://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/igdt-10.html>)