

ネット依存・ゲーム依存の影響

からだへの影響

食生活の乱れや運動不足から体力の低下が起きやすく、頭痛や吐き気、倦怠感など身体的な問題が生じます。また、画面を長時間見続けることで近眼や乱視となってしまうことがあります。

こころへの影響

ネットにのめりこみすぎてしまうことで、うつ病になりやすくなることやイライラしやすくなるのが研究で明らかにされています。このため気力がなくなるだけでなく、人に対して怒りっぽくなりやすくなるなど、その人らしさを変えてしまいます。

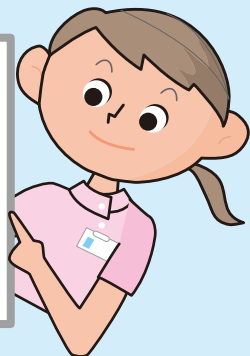
学業・仕事への影響

夜遅くまでパソコンやスマホを使用してしまうと、翌日に遅刻や授業中の居眠りが生じやすくなります。これが続くと遅刻や成績の低下、もっと状況が深刻になると、欠席の増加や不登校につながる場合もあります。

家族・周囲への影響

本人にネットから離れるように強制したり、スマホを取り上げられたことで、家族に暴言や暴力を振るってしまうこともあります。家族関係にヒビが入ってしまい、元々の関係性が崩れてしまう恐れがあります。

ネットやゲームへの依存に気付くのは、多くの場合は依存している本人ではなく家族です。家族や周りの人が受診のサインを読み取り、治療に結びつけることが大切です。



ルールと対応

ご家庭でネット使用のルールの決め方

1 ルールは親子で決めることに意味がある

大人が一方向的にルールを決めてしまう、子ども任せにしてしまうよりも、親子でよりよい過ごし方、ネットやスマホの扱い方をともに共有することが意味を持ちます。

2 スマホに使える金額の上限、時間、場所やフィルタリング設定を決める

一方向的にスマホやネットのない環境を目指すよりも、きちんと上限を決めたほうが現実的です。また、ルールをつくる際は、家族主体で考えるのではなく、本人の意見を主体にして考えましょう。

- ルールの例**
- 課金額の上限額を決める
 - 利用日時を決める（「土・日曜日」、「連休のうち2日間」、「夜 11 時まで」などと具体的に設定）
 - スマホやゲーム機などを使う場所・使えない場所を決める（食卓、浴室などでの利用を減らしていく）

3 決められたルールは紙に書いて、家族が確認できる場所に貼る

本人と相談して決めたルールは、具体的に書き出し、リビングなどに貼り出し、ルールを意識できるようにするとよいでしょう。また、一定期間後、ルールについて見直すと効果的です。

4 周りの人と協力する

大事な試験の前などは家族にスマホを預けることや、友だちにネット以外の遊びに誘ってもらおうといった周りの人と協力できると、ネットのやりすぎを防ぐことができます。



もしかしたら ネット依存・ ゲーム依存?



静岡県

静岡県健康福祉部障害者支援局 障害福祉課
静岡市葵区追手町 9-6
TEL:054-221-2920 FAX:054-221-3267

ネット依存・ゲーム依存とは？

「ゲームが好きだとゲーム障害？」

インターネットやゲームを「好き」でやり過ぎてしまうことと「依存」は違います。

「依存」は病気であり、治療が必要な状態をいいます。

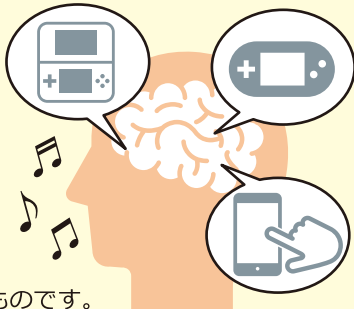
「依存」とは、ネットやゲームの使用をコントロールできず（やり過ぎて）、**生活に支障が出ている状態**がある一定期間続いていることをいいます。



「依存ってなに？」

■ 依存しやすいもの、依存するものの特徴

個人によって差はありますが、ある物質（薬物やお酒等）を使用する、またその行為（ギャンブルやゲーム等）をすることにより、「**快樂（ハイになる、楽しい、ほっとする等）**」を感じるもので、飽きずにできるものは依存する可能性があるものです。



逆を言えば、どんなに食べることが好きな人でも、一定以上食べるとお腹がいっぱいになり食べられなくなるため、依存する可能性はほとんどありません。

■ ネットやゲームは依存しやすい!?

ネットやゲームは、個人差はあるものの、大半の青少年にとって「**快樂**」を感じるものであり、近年のネットやオンラインゲームの世界の無限性からも飽きにくい場合が多いため、誰でも依存症になる可能性があります。

**「依存症」の場合は、
早期に専門の医療機関へ
受診することが
大切です！**



インターネットゲーム障害テスト(IGDT-10)

Internet Gaming Disorder Test 10



過去 12 ヶ月間のオフライン・オンラインなどを含めた全てのビデオゲームについて、以下の 10 問に答えてみてください。

A……まったくなかった B……ときどきあった C……よくあった

問	質問	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	ゲームがまったくできなかつたり、いつもよりゲーム時間が短かつたとき、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したか			
3	過去 12 ヶ月間で、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 ヶ月間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまくいかなかったことがありますか			
5	過去 12 ヶ月間で、友人に会ったり、以前に楽しんでた趣味や遊びをすることよりも、ゲームのほうを選んだことがありますか			
6	なん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たどらない、家族や友人と口論する、するべき大切なことをしなかった、などです			

問	質問	A	B	C
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、またはほか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にゲームをし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危うくしたり、失ったことがありますか			
10	過去 12 ヶ月間で、ゲームのために学校での勉強や職場での仕事がかたどらなかったことがありますか			

結果判定

質問①～⑧の「よくあった」を各1点、質問⑨～⑩はどちらかまたは両方が「よくあった」場合を1点と数えます。合計5点以上の場合に「**ゲーム依存**」と考えられます。



※依存傾向の人がチェックすると、判断が甘くなる場合があります。質問①～⑧の「ときどきあった」「よくあった」を各1点、質問⑨～⑩にひとつ以上「ときどきあった」「よくあった」があった場合を1点と数え、合計5点以上の場合には「ゲーム依存がはじまっている状態」と考え、警戒したほうがよいでしょう。

Király O et al. Addictive Behaviors, 2017 より
出典：「ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本」

上記テストが5点以上の方、もしかして依存症? と思った方は静岡県のHPをチェックしてみよう!

ゲーム障害・ネット依存回復支援プログラムを実施します!
(静岡県障害福祉課)



静岡県のケータイ・スマホルールについて学んでみよう!
(静岡県教育委員会社会教育課)

