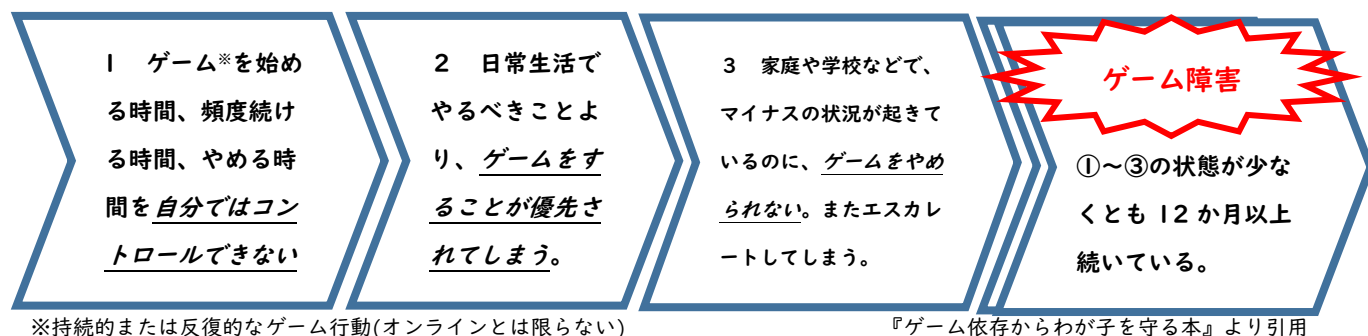


夏休み中に緊急事態宣言が出され、2学期のスタートは緊急事態宣言下となりました。子供たちや保護者の皆様にとっては、緊張感のある生活が始まりました。そのような中ではありましたが、夏休みに心と身体をリフレッシュするなど、少しでも有意義に時間を過ごすことができましたでしょうか？

コロナ禍ではなかなか外に出ることが難しく、以前よりも家で過ごす時間が増えているのではないのでしょうか。そうすると子供たちは家で時間を過ごすための手段としてゲームがいつも以上に増えてしまうのはある意味仕方ないことかもしれません。そうでなくとも昨今のゲームはクオリティーが高く、オンラインゲームという仮想世界での体験は大人にとっても魅力的な世界と言えます。私自身も休憩中にスマホのゲームを何気なくやっているとなついつい長くやってしまい、結局休んだ気がしない経験があります。

そんなゲームは現在、大きな心配の種にもなっています。それは、2019年にWHOはオンラインゲームやビデオゲームのやりすぎで健康を損なったり生活に支障をきたす症状を「ゲーム症(障害)」と認定すると決定しました。その基準のポイントは、以下の通りです。



日本では2017年に厚生労働省が中高生を対象にネット依存について調査をした結果、全国で93万人にネット依存が疑われると推計されました。5年前と比べてほぼ倍増しました。この調査は中高生ではありますが、今の小学生が中高生になる頃にはさらに増えていることが懸念されます。

今回はゲーム障害について取り上げ、依存に繋がりやすい要因とその対処についてお伝えしたいと思います。より詳しく知りたい方はご相談ください。

### 依存の要因は「本人の特性、学校や家庭の孤立感、ゲームの面白さ」

1つ目は本人の特性。まじめで悩みを抱えながら、人に相談できなかつたり対人関係が苦手だったりすると心のモヤモヤをゲームによって解消しようとしがち。発達に凸凹のある特性で悩んでいることもあります。

2つ目は学校や家庭での孤立感。家庭や学校で自分を否定されるような体験をしたり、相手にされなかつたりするなど不信感や被害的な感情を持つ子も。そんなときにゲームで孤独が癒され、自信

が回復することで、どんだんのめり込んでいくこともあります。

3つ目はゲームの面白さ。手軽にでき、興味を持続させる仕組みが満載。ネットにつながることで知的好奇心も満たしてくれたり、オンラインで仲間と交流できたりするのも魅力。

問題なのは、日常のつらさを取り除く手段がゲームしかなくなってしまうことです。はじめは嫌なことを一瞬でも忘れることができてもいいかもしれませんが、それが繰り返されることで、以前の量では満たされなくなり、自分ではやめたいと内心では思ってもやめることができない、つまり「自分でコントロールできない」状態に陥ってしまうことが依存になります(ギャンブルやアルコールの依存も同様のメカニズムと言えます)。そうすると、現実よりもネットゲーム内の世界が重要になり、現実社会の友だちや家族のつながりがますます希薄となり、孤立を強化する悪循環となります。

## 「環境」が変わると「依存」も変わる



ゲームは必ずしもいけないものではありません。子供たちにとっては大切なストレス発散の手段の一つです。問題なのはそれしか自分を守る手段がないこと。コロナ禍で外活動(外遊び、お出かけ、旅行など)が制限され、家で過ごすことを余儀なくされている環境は、ゲームという選択が増えやすい状況です。ただゲームの過度な制限はかえってリスクにもなりますので、家庭で決められたルールの範囲でお楽しみ頂ければと思います。

もしこれまでのお話を読んで、うちの子ちょっと気になるかも、と思われたのであれば依存度を減らすための環境を意識してみてください。意識するだけでも違います。

### 1 まずリラックスして過ごせる場所をつくる

家の中に敵対する相手がいない状態をつくるのが大切です。なので、あまり干渉しすぎたり、構わなすぎたりしないように、そのままを受け入れてあげてください。

### 2 本人が楽しい、嬉しいと思えることをする

ゲームの次にやっていて楽しいことなどを試してみるのもいいです。

### 3 他人から認められ、自己肯定感を高められること

「ありがとう」「すごいね」と肯定的な言葉をもらえるようなことを見つけてください。

最後に、子供たちだけでなく保護者の皆様もコロナ禍というストレスフルな環境で子育てを頑張ってもらっています。子供にとって安心できる環境をつくるにはまずは保護者の皆様に余裕がないとできません。例えば、今していることの中で“しなくてもいいこと”や“無理なこと”は思い切って手放してみるのはいかがでしょうか。最初は勇気がいるかもしれませんが、やってみると楽になると思います。

## スクールカウンセラーの来校日と時間(9時20分～12時05分)

10月 6日(水)      11月10日(水)      12月 1日(水)  
令和4年1月12日(水) 令和4年2月 2日(水) 令和4年3月 2日(水)

相談の申し込みは、学校(教頭)に連絡してください。

電話 04-2952-3118      ※来校日は変更になる場合もあります。