



羅針盤

生活指導だより 第8号

令和2年1月16日発行

発行責任者 校長 桑原 透
生徒指導委員会

ゲーム障害

世界保健機関が（WHO）がアルコール依存や薬物依存などの依存症と同様の「ゲーム障害」という疾患分類を新設して1年が経過しています。次々と発表されるゲーム、そしてそれを気軽に、いつでも、どこでもプレイできる環境があり、またランキングやレアアイテムなどプレイヤーの興味を引き出す様々な仕掛けが用意されています。終わりの無いゲーム、次々と現れるクエストやキャラクターに振り回されないように注意したいものです。

（1）ゲーム障害の特徴

- ・ゲームをしたい衝動(気持ち)が抑えられない
- ・日常生活において他の活動よりゲームが優先される
- ・何か生活上の問題が起きても、ゲームを続けてしまう

（2）ゲーム障害の影響

- ・家族、社会、学業、仕事などに重大な支障
 - ☞やるべきことよりもゲームが優先される。(遅刻、早退、欠席の増加)
 - ☞結果的に成果や成績に影響が出る
- ・健康面に影響が出る
 - ☞昼夜逆転、知覚過敏、不眠症、栄養障害

（3）判断基準

- （1）により（2）のような影響が12か月以上続いた状態をゲーム障害という

WHO(世界保健機関)が「ゲーム障害」を病気に認定した



- ゲームをする時間などを自分でコントロールできない
- ゲーム以外の出来事や関心事の優先度が低くなる

ネット依存の90%はゲーム障害と言われています。(久里浜医療センター調べ)

ゲーム障害になると、アルコール依存や薬物依存と同様に治療が必要となります。気合で治せるというものではなくなります。

—— 未成年のネット依存治療は薬物依存やアルコール依存といった成人に対する治療よりも格段に難しい。(久里浜医療センター樋口進先生のことばより)

守ってますか？ネット門限

通信機器を利用したコミュニケーションを夜10時から翌朝5時までおこなわないようにする。

※通信機器とは、携帯電話、スマートフォン、タブレット、PC、ゲーム機など他者と通信が可能な機器すべてを指す。

※コミュニケーションとは、チャット、オンラインゲームの同時プレイ、SNS、通話、配信など人の関わりを直接的に行い、互いの時間を拘束することを指す。

※夜10時から翌朝5時までとは、同時間帯が、福島県青少年健全育成条例によって外出が制限されていることからネット上の外出もしないようにする。互いの学習・休息時間の確保をする。