



# 相談室だより

令和6年7月1日 教育相談担当

夏休みが近づいてきました。夏休み中にスマホやゲームに夢中になり、不規則な生活を送ったため、2学期のスタートでつまずいてしまうことがあります。

今回のテーマは、「**スマホ、ゲーム依存からの脱出**」です。昨年度、本校で実施した生徒対象の講演会の内容を中心にまとめました。メディアコントロールの重要性について考える機会にしてください。

## 1 「依存」とは何？

依存とは、特定の物質や行為等に対して、やめたくてもやめられない、ほどほどにできない状態のことです。

アルコールや薬物等に依存する物質依存とギャンブルやSNS、ゲーム等に必要以上に熱中し、のめりこんでしまう行動依存の2種類があります。

## 2 依存するとどんな状態になるの？

快楽等のため、特定の行為を繰り返すうちに、脳の回路が変化して、自分の意思ではやめられない状態になってしまいます。これは、依存症という脳の病気、とされています。

依存症になれば、周囲がいくら責めても、本人がいくら反省や後悔をしても、また繰り返してしまいます。「意志が弱いから」ではなく、条件さえそろえば、誰でも依存症になる可能性があります。



## 3 スマホ、ゲーム依存ではどんな困ったことがあるの？

スマホ、ゲーム依存には、以下のような影響があるとされています。

- ・時間が長いほど、学業成績が落ちる。
- ・脳の発達を阻害し発達が遅れる。さらにひどくなると、脳が委縮する。
- ・その他、体力低下等の身体的健康問題、睡眠障害等の精神的健康問題、課金等の経済問題。

スマホ、ゲームに依存している人は、一見健康そうに見えても、体の中では様々な問題が起こっています。

## 4 スマホ、ゲーム依存から脱出するためには、どうすればいいの？

依存が強くなるほど、自分の意志では脱出が困難になります。周囲の協力が必要です。

### (1) どうなりたいか考える

依存から脱出するためには、自分の現状を見つめ、どうなりたいか考えることが必要です。自分が変わろうとしないと解決できません。保護者と話し合い、どうすればよいか考えてみましょう。

### (2) 使用のルールを決める

保護者とルールを決めましょう。以下のことを参考にして、ルール作りをしてみましょう。

- ・勉強時や就寝時、スマホやゲーム機は、勉強部屋や寝室以外に置く。
- ・スマホにペアレンタルコントロールをかける。
- ・使用場所を決める。リビングや家族の目の届くところが望ましい。
- ・使用時間を決め、タイマーをかけて使用する。

### (3) 他の活動に置き換える

スマホ、ゲームの時間を減らしたら、他人との触れ合い、学習、スポーツ、趣味等、他の活動に取り組んでみましょう。

### (4) 家族もルールを守る

保護者が自ら使用のルール、マナーについて模範を示しましょう。ネット、ゲームを使わないコミュニケーションを大切にしましょう。

それでも解消が難しい場合は、学校、スクールカウンセラー、専門機関（富山県心の健康センター内依存症相談センター TEL:074-461-3957）、心療内科等に相談してみましょう。