



ゲーム障害について

近年、スマートフォンやオンラインゲームの普及により、人々がインターネットに触れる機会が増えています。広い範囲の人との交流が可能になった一方で、ゲームにより日常生活に支障を来す事例が発生した背景から、2019年5月に世界保健機関（WHO）は「ゲーム障害」を新たな国際疾病として認定しました。

そこで今回は、子ども・若者にも関連性のある「ゲーム障害」を紹介するとともに、予防のために大人ができること、子どもができることについても考えていきたいと思います。

ゲーム障害とは？

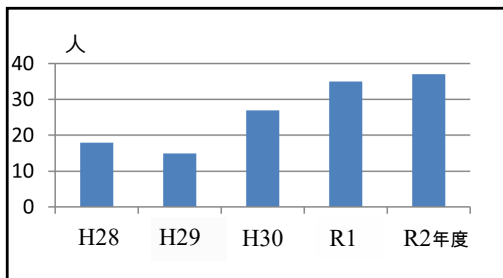
1. ゲームをする時間をコントロールできない
2. 他の生活上の関心事や日常の活動よりもゲームを優先する
3. 社会的にマイナスの影響が出て、ゲームの使用を続ける

◎上記の症状が1年以上継続する状態です
 （症状が重い場合には1年以内でも該当）
 （WHO（世界保健機関）ICD-11：国際疾病分類第11版より）

なぜゲームに依存するのか？

現代のゲームは多様化しており、双方向通信を可能としたオンラインイベントやチームプレー機能など、途中で抜け出しづらい仕組みになっています。また、スマートフォンの浸透により、ゲーム機がなくてもいつでも気軽にゲーム（ソーシャルゲーム）を楽しめることも要因の一つです。

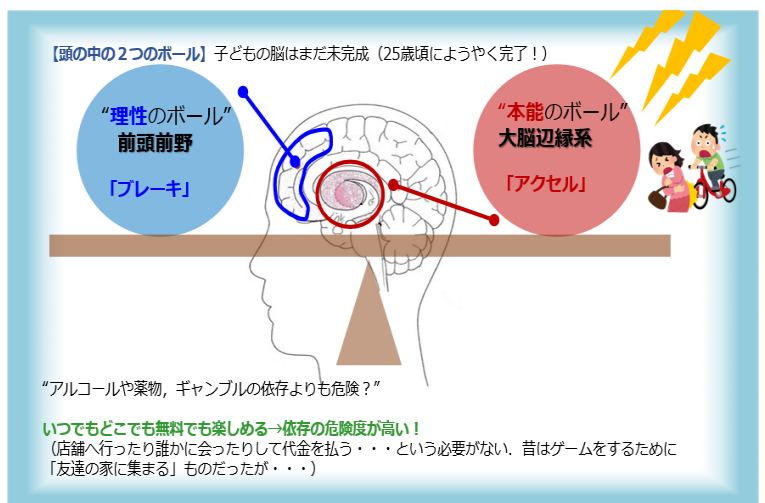
ゲーム障害の未成年入院患者数
 （未来の風せいわ病院）



未来の風せいわ病院統計データより

「ゲーム障害」と診断された患者数が外来・入院共に増加傾向にあります。上のグラフは、盛岡市にある未来の風せいわ病院（精神科）の未成年入院患者数です。R2年度の患者数は、5年前のH28年度に比べて、2倍に増えています。

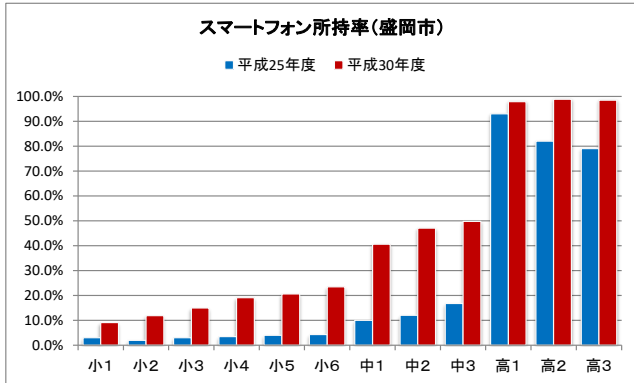
医学的な視点から



人間の脳の中では、理性と本能が常に戦っています。欲望や不安・恐怖などの感情に関わる「大脳辺縁系」は本能に近い働きをし、思春期に一気に活性化します。一方で、社会的・理性的な判断に関わる「前頭前野」の成長は遅く、完成するのは25歳頃とされています。

（出典 未来の風せいわ病院鈴木りほ医師講演資料）

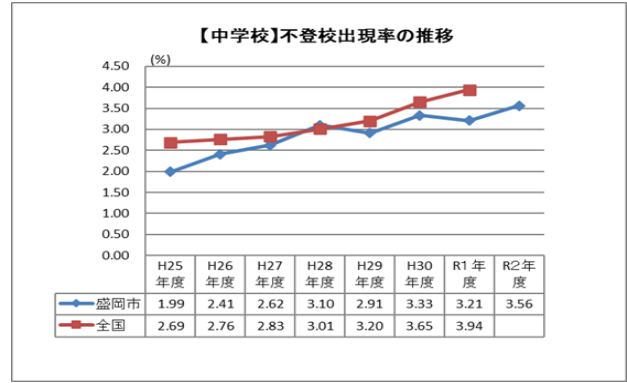
小・中・高校生スマートフォン所持率



盛岡市子ども・若者育成支援計画資料より

上のグラフのとおり、子どものスマートフォン所持率が上昇しており、特に小中学生においては5年間で2倍以上に増えています。最近の調査によると、中学校一年生の所持率が88%というデータもあります。

不登校とゲーム依存の関係について



盛岡市教育委員会資料より

子どもがゲームに依存した結果、生活がゲーム中心になり、学校に足が向かなくなることがあります。また、学校や家庭に居場所がなく、ネット上に居場所を求めてゲームに没頭するようになるなど、要因が複雑に絡み合っている場合もあります。

わたしたちができること

大人ができること

ゲーム環境を与えたら、利用時間や課金について話題にする(子に任せたまにしない)

子どもの様子を気にかけ、さりげない会話を心がける

子どもが話しやすい雰囲気を作る

一緒に食事の用意をするなど、生活の中の楽しみを共有する

子どもたちに伝えたいこと

心のもやもやを誰かに相談してみよう

ゲーム以外の過ごし方を工夫してみよう

家族や友達との会話を大切にしよう

気持ちを言葉で表そう

ゲーム依存にならないために

◎アルコールやギャンブルには年齢制限や規制があるのに対し、ゲームには年齢制限や規制がありません。**依存リスクの高い『ゲーム』が子どもの生活に密着していることを、大人は知る必要がある**のではないのでしょうか。

◎ゲームにのめり込む子どもの背景には、何らかの生きづらさを抱えている場合もあります。周りの大人は表面的な行動だけを見て否定せず、**子どもの気持ちを理解しようとする姿勢を持つこと**が求められます。また、子どもたちは時間の使い方を見つめ直す、適切なゲームとの付き合い方を覚えるなど子ども自身が依存のリスクについて意識を持つことも大切です。

特定非営利活動法人 未来図書館

あなたも蔵書の一冊になりませんか？

～あなたの物語を待つ子ども達がいる～

《未来を借りる図書館・貸し出す図書館のご案内》

変化の激しい今の時代をどうすれば自分らしく生きていけるのでしょうか？

子どもの数が減り続け、先が見えない今、未来をもっと明るいほうにつなげたい…

「いつだって未来への希望は子ども達の中にある」と私たちは考えました。

未来図書館は、2004年の設立以来、県内の小中高で、子どもと大人が学びあうキャリア教育支援プログラム「未来パスポート」や「かだる」などを実施し、これまで130校、30,000名以上の子ども達と約2,500名の大人が学びあいました。

子ども達には、自身の将来を考えるきっかけに、大人の皆さんには、自分の人生を振り返る貴重な機会として、実施しています。



《オリジナル冊子でも子ども達を応援しております!》



お問い合わせ先

特定非営利活動法人 未来図書館

〒020-0878 岩手県盛岡市肴町4-20 永卯ビル3階

TEL/FAX **019-654-6601**

<http://www.miraitoshokan.com> メール / river115@miraitoshokan.com



子どもの居場所

『子ども食堂』



子ども食堂とは？

子どもが一人でも安心して過ごせる食堂です。子ども食堂の多くは、ボランティアで運営されており、温かく栄養のある食事を、低額又は無料で提供しています。

また、食事だけではなく、宿題をしたり、遊んだり、みんなで楽しく交流を深める「子どもの居場所」となっています。子どもだけではなく、親子でも食事を楽しむことができますので、気軽に参加してみませんか。

子ども食堂の開催情報

名称（場所）	開催頻度	料金・参加費
インクル子ども食堂（市内公共施設）	月1～2回（土日）	無料
おひさまキッチン（東松園）	月1回（第4土）	子ども：無料，大人：200円
子ども地域よりあい広場 わっこの家（青山三丁目）	子ども食堂：月2回（昼：第二土，夜：最終木） 居場所・学習支援：毎週火～土	子ども：100円，大人：300円
フキデチョウ文庫（中ノ橋通）	毎日	無料
盛岡親武LC子ども食堂（西青山）	月1回～2回（日）	子ども：100円，大人：500円
こども食堂せいなんプラス（本宮）	ひとり親家庭/生活にお困りの方など：毎週火，木 オープンスタイル：月1回火	ひとり親家庭/生活にお困りの方など：1人100円 オープンスタイル：1人300円
りんご子ども食堂（三ツ割）	年4回（長期休み実施）	0円～100円
サンガキッズ山岸子ども食堂（山岸）	月1回程度	子ども：無料，大人：300円
風の子食堂（桜台）	年4回程度（長期休み実施）	無料
なかよし食堂（本町通）	月2回（第2,第4土）	子ども：無料，大人：300円
親子未来食堂（前潟）	月1回	子ども：無料，大人：100円
ことりでこども食堂（上田堤）	毎週水～日	（ひとり親家庭）子ども：無料，大人：300円
おひさまカフェ（南仙北）	月1回（第2土）	無料
しゅあハート食堂（本宮）	月2回	無料
エスカル親子食堂「ばーちゃんち」（市内公共施設）	月1回 ※小学生以下のお子様は親同伴	（ひとり親家庭） 大人：500円，中学生以上300円，小学生以下無料 （ひとり親家庭以外は別設定）
さくら食堂高松（高松）	月1回	子ども：100円，大人：300円

開催場所や連絡先はwebで

