

ゲームとの付き合い方

校長 川村 尚史

「ゲーム障害」という病気をご存知でしょうか。オンラインゲーム等への過度な依存によって、日常生活に支障をきたす病気です。2018年に世界保健機関（WHO）が新たな依存症として認定したもので、アルコールやドラッグと並び、治療が必要となります。

先日、この「ゲーム障害」に関する新聞記事を目にしました。記事には、「10代と20代の約60%が平日に1時間以上ゲームをしていて、約12%が休日に6時間以上ゲームをしている」「プレー時間が長い人ほど、学業や仕事への悪影響や心身の不調を感じながらゲームをやめられないなど依存傾向が強い」といった内容が書かれていました。

また、別の研究では、「ゲーム障害」の子どもの脳の「前頭前野」と呼ばれる部位の機能が極端に低下することが分かっています。「前頭前野」の機能が低下すると、感情や理性、自制心のコントロールが難しくなり、好きなことを好きなだけするような子どもになるのだそうです。

身近にゲーム機やスマホ、タブレット等がある状況から、どの子にも起こり得る問題ではないかと考えます。



【新潟日報 11月28日号】

藤塚小学校の子どもたちの実態を把握するため、ゲームに関するアンケートを実施しました。その結果、「全校児童120名に対し延べ121名の子どもが、自分専用の携帯用ゲーム機、タブレット、スマートフォン等を持っている」「約25%の子どもが平日2時間以上ゲームをしている」「約35%の子どもが家庭でのルールを守っていない（またはルールがない）」といったことが分かりました。関連する内容は3ページをご覧ください。

また、次のような子どもがいるという話も耳にします。

- 年齢制限を守っていない（年齢制限があることを知らない）
- 画面に向かって「死ね」等の言葉を連呼し、それが口癖になってしまっている
- 親の知らないところで課金をする
- Wi-Fi環境の整っている友達の家で頻りに遊びに行き、何時間も過ごす

これらの問題は、「ゲーム障害」とは直接つながらないかもしれませんが、子どもの健全な成長を妨げたり、様々なトラブルや事件に発展したりする可能性があります。

間もなく冬休みです。学校では、冬休みの過ごし方に関する話の中で、ゲームを含めた遊び方、時間の有効な使い方等について指導を行っています。

保護者の皆様からは、お子さんが「どんなゲームをやっているのか」「1日にどれくらいやっているのか」「やっているゲームは年齢的に問題はないのか」「課金していないか」「他の家に迷惑をかけていないか」等をしっかり確認していただきたいです。そして、お子さんと一緒にゲームのルールを決めて、お子さんがゲームと上手に付き合っていけるようにしていただきたいです。

ご理解、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。