

当サイトの使い方

この教材は、子どもたち自身が自分がネットゲームの何にはまっているかを知り、自分の趣向にあったネットゲーム以外の遊びを体験することでネットを使う時間(スクリーンタイム)を短くすることを目的としています。

さらに、子どもたち自身が体験したゲームを元にして実際にカードゲームを作り、それを使ってあそぶことで「あそびは自分で創り出すことができること」を知ってもらい創造性を養うことも目的としています。

インターネット依存について

厚生労働省はオンラインゲームやSNSをやりすぎるなど、インターネットへの依存が疑われる中高生が全国に焼く93万にいるとする推計を2018年に発表しました。

この調査に使われた質問は本サイトでも紹介しているDQテストをベースにしたもので結果は以下のようになっています。

	質問項目	<参考>該当者の割合(高1)
1	ネットに夢中になっていると感じる	58.3%
2	満足を得るために、ネットを使う時間が長くなる	12.2%
3	ネットを制限しようとしたが、うまくいかなかったことがある	40.6%
4	ネットを制限しイライラしたことがある	21.5%
5	予定よりも長時間ネットを使ってしまう	55.2%
6	ネットのために、人間関係や学校活動を台無しにした、しそうになった	9.1%
7	ネットへの熱中を隠すために周囲にうそをついたことがある	17.2%
8	問題や不安などから逃れるためにネットを使う	27.0%

5つ以上当てはまる人がネット依存が疑われるとしており、その割合は中学生では12.4%、高校生では16%となっています。

ネットゲームへの依存は疾病

インターネットゲームなどのやりすぎで日常生活に支障をきたす症状について、世界保健機構(WHO)が2018年6月に、疾病の世界的な統一基準である国際疾病分類(ICD)の最新版であるICD-11に「ゲーム障害(Gaming Disorder)として疾病認定しました。

「ゲーム障害」はゲームをしたい気持ちが抑えきれず、日常生活よりもゲームを優先して健康をそこねてしまう、それにより問題がおこってもゲームを続けてしまうという特徴があると定義されています。これが12か月以上続いている場合に疾病とするとされています。

ネットゲームへの依存への対策は？

ゲーム障害の症状が出てきた場合、周囲から本人のネットし方をコントロールしようとしても難しくなる場合があります。本人が自分の意思で行動を変えていくように援助するために、インターネット依存に関する外来を受け付けている医療機関もあります。日常生活の中でネットゲームへの依存を予防するための対策として久里浜医療センターでは以下の5点を挙げています。

- (1)ゲーム・スマホの使用開始を遅らせる
- (2)ゲーム・スマホの使用時間を少なくさせる
- (3)ゲーム・スマホを全く使用しない時間を作る
- (4)家族のスマホ使用も減らす
- (5)リアルな生活を豊かにする

このうち、(1)はお子さんがすでに使い始めている場合は対策としては採用できません。

(3)はお子さんと話し合っ規則を作るなどすることで実施できます。規則の作り方についてのプリントも用意していますのでダウンロードしてご確認ください。

(4)は家族の協力によって実施できます。

使用時間を減らす、の難しさ

(2)の使用時間を少なくさせるですが、子供がゲーム・スマホに依存している場合、これを実施するには困難を伴う場合が多いでしょう。

なぜ使用時間を減らすのが困難なのか

ルールを決めてもゲームやネットの使用時間を減らせない理由はさまざまですが例えば以下のような状況があります。

(1)ゲーム・ネットの魅力に抗えない

ゲームの市場は年々拡大しており、熱中させるためにさまざまな仕組みを取り込んでいます。ゲームの開発のために脳科学、社会科学の専門家を参加させる会社もあるほどです。人間が本来持っている共感性や達成することの喜びなどの感情をうまく呼び起こす仕組みがあるので、ゲームをすることが楽しくてあきらめないという子供も多いでしょう。

(2)他のストレスから逃避したい

ゲームそのものの面白さを感じながらも、どちらかという他のストレス(例えば勉強や部活など)から逃れるためにゲーム・ネットに時間を使う子供もいます。

どちらの場合もゲームやネットをしたくてたまらない状態にあるわけで、その状態にある子を無理やり引き離しても、少したつとまたゲームやネットに戻ってしまうということもよくあります。

当サイトがめざすもの

当サイトはネット・ゲームに使う時間を、家族でコミュニケーションを取りながら対人で遊べるゲームにシフトすることで、久里浜医療センターが提唱しているネット・ゲーム依存予防の(2)と(4)を達成することを目指しています。