



ゲーム依存について考える

「ゲームの時間が長く、心身への影響が心配」という悩みを聞きます。確かにゲームには、依存性があり、「ゲーム依存症」には、治療が必要です。その一方で、能力を開拓したり、将来ゲーム開発に携わる仕事に就くきっかけになることもあり、一概にゲームは悪いと言い切れません。このようなゲームのメリット、デメリットを頭に置いたうえで、家族にできることは何かを考えていきたいと思います。「ゲーム」の上手な利用は、「スマホ」の上手な利用につながっていくと思います。

子供がゲームとうまくつき合うために家族にできること

1 家族で楽しむ

一番気を付けたいのは、ゲーム機を与えっぱなしにしないことです。

特に、一人用の小さな画面のゲーム機は、周りが見えなくなってより没頭しやすくなります。リビングにあるディスプレイにつないで親やきょうだいと一緒にプレイできるようにしてみてもはどうでしょうか。家族の目も届きやすく、「今どんなゲームをしているか」「どのくらいの時間プレイしているか」を把握できます。子供がプレイしているのをほかの家族が「頑張れ〜！」と応援でき、コミュニケーションの一つにもなります。



2 プレイ時間は子供と話し合って決める

ゲームを購入した時は、まず、子供と一緒にゲームをプレイしてみてください。ゲームの所要時間を把握したうえで子供と話し合い、子供の年齢、家庭のタイムスケジュールを加味して、お互いが納得できる時間を決めるとスムーズに時間を守れます。



また、ブルーライトによる睡眠への影響を考えると、就寝時間の2時間前までにゲームを終えた方がよさそうです。

時間のカウントには百円ショップでも購入できるキッチンタイマーがおすすめです。家族が見えるところに置いて、みんなで時間を守るようにしてはどうでしょうか。

「ゲーム依存症」とは、どのようなものか

「ゲーム依存症」は、WHOが定めたことで、広く認知されつつあります。ギャンブル依存症と同じく治療が必要な疾患として位置づけられています。次の3つの基準に当てはまる状態が12カ月以上続いた場合、依存症の疑いがあるとされています。

- ① ゲームの時間や頻度をコントロールできない
- ② 日常生活の中で他の活動を差し置いてゲームを最優先する
- ③ 生活に支障が出ているのにゲームを続ける



「ゲーム」の上手な利用は、 「スマホ」の上手な利用につながる



「ゲーム」も「スマホ」も与えっぱなしにしないことが大切です。

家族で関心をもって、便利な機能について教え合ったり、家族のコミュニケーションに利用したりして、子供の世界に飛び込んで、何でも話し合える雰囲気をつくっておくことが大切だと思います。

「ゲーム」の利用は、「スマホ」利用への準備段階と言えます。

一方的に時間制限をしたり取り上げたりして親子でトラブルになることもあります。親にとっても準備段階が必要だと思います。「ゲーム」の利用の段階から子供との向き合い方を考えていきたいですね。

電子機器の利用で気になることがありましたら下記にご相談ください。



悩み相談(不登校など)

「やつしろ子ども支援相談室」は、大人も子供も相談ができます。
不安な気持ちになったときは一人で悩まず、相談してください。

●相談方法

①電話 0965-33-6145 (相談室直通)

②メール kodomo-sien@yatsushiro.jp

または、右のQRコードから

※すぐにメールの返信ができないときがあります。

③面談 やつしろ子ども支援相談室(八代市役所4階)

●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時

