

# 3月 ほけんだより

鉢形小学校  
保健室  
3月1日

## オンラインゲームにご注意！！

### オンラインゲームの影響

若年者を中心とした多くの方が没頭してしまうのがオンラインゲームです。オンラインゲームは、パソコンやゲーム機あるいはスマートフォンをインターネットに繋いでみんなで一緒に遊ぶことができるものです。主にMMORPG(多人数同時参加型オンラインロールプレイングゲーム)とFPS(ファーストパーソンalシューティングゲーム)の2つに分かれます。

- MMORPG・・・複数の仲間とチームを組み、モンスターを倒したり、新しい世界を冒険したりするゲーム
- FPS・・・架空の戦場を舞台に、銃や武器を使用して敵チームと戦う戦争ゲーム



この他に、最近ではパズルゲームや箱庭ゲームなどシュミレーションゲームも人気があります。いずれも次々にシナリオが追加され飽きない仕組みになっており、ゲームに終わりが無いのが特徴です。

### オンラインゲームの3つの問題点

#### 1 睡眠時間への影響

比較的オンラインで遊びやすい夜11時頃～深夜2時頃にゲームが盛り上がるため、睡眠時間が短くなり翌日の仕事や学業に影響が出る点です。



#### 2 チームプレイによってやめられなくなる

チームプレイがほとんどなので、自分一人がゲームを抜けると他の人に迷惑がかかってしまい、そのため勝手にゲームを抜けられずになかなか終わることが出来ない点です。深夜までゲームをプレイしがちで、注意した家族との間で口論になることも多くなります。家族がインターネットを強制的に切断した場合には、チームが敗北し他のプレイヤーに強く非難されることもあり、その怒りの矛先が家族に向かい、家庭内暴力に至ることもあります。

#### 3 金銭トラブル

ゲーム内でのアイテムや武器の入手にお金がかかるため、親のお金に手を出すようになる点です。特にクレジットカードでの課金の場合は本人の罪悪感は薄くなりがちで、親の知らない間に非常に高額になってくることもあります。

いずれの点も、他の参加者との競争心から、ゲームの中で強くなろうとして時間やお金を浪費します。またその浪費は、他の参加者に賞賛され欲求が満たされることでさらに加速していきます。

今年度の鉢形小はインフルエンザの流行もなく、学級閉鎖にもならず、ここまですることができました。ご家庭の予防と早めの病院受診のおかげだと感謝しております。ありがとうございます。

新学期を前に、歯や視力の治療や受診がまだの場合は、春休みに受診のご協力をお願いします。



### 予防法

#### ○複数人での時間管理

多くの家庭で母親がネットの使用時間を管理しています。しかし、思春期になると本人と母親が対立し、結果的に関係の破たんを招きがちです。そのため、時間管理を1人に任せず、父親や他の大人も積極的にかかわることが大切です。



#### ○ネット依存による健康被害の教育をする

ネット依存による不眠や運動不足などの「健康被害」を伝える教育は必要不可欠です。しかし、このような教育は、依存の一手前前の「寝不足からたまに遅刻してしまう」といった乱用レベルには効果がありますが、すでに昼夜逆転して不登校になり、「健康被害を身をもって経験しているが止められない」という連続使用状態に陥った患者には、効果が極めて乏しくなります。



#### ○心理的な関わり合いが必要

連続使用状態に陥った場合は、心理的な関わり合いが必要となります。ネット依存症の病態は他の依存症と同様、「現実逃避癖」という心理的な問題を抱えています。逃避している問題に焦点を当て、ともに解決していくことが大切です。

#### ◆インターネットゲーム障害の◆ 診断基準

- ① 1日の生活のほぼすべてがインターネットゲームである
- ② 取り上げられるとイライラする、キレル
- ③ 短時間では満足しなくなっている
- ④ やめようと思っても止められない
- ⑤ インターネットゲームに以外にすることがない
- ⑥ いろんな問題があるとわかっていても止められない
- ⑦ 隠れてインターネットゲームをしている
- ⑧ インターネットゲームに逃避してしまう
- ⑨ インターネットゲームのために学校に行けない、友だちを失った

