令和５年　７月　２７日

～子供の心と身体～　依存にならないために

学校薬剤師　情野　恵

最近、スマホ依存、ネット依存という言葉をよく耳にします。
『依存』とは、どういう状態のことでしょうか？

人は脳の仕組みにより、楽しかったことを続けても慣れてきて満足感がなくなります。しかし、満足した時をもう一度経験したい欲求があり、楽しさを感じるためにしていたことをやめると嫌な気持ちになり、次第にやめられなくなります。**『やめたいけど、やめられない状況』が『依存』**です。現代において多くの『依存』がありますが、今回はその中でも低学年から関わってくる**『ゲーム障害』**について考えていきたいと思います。

現在はスマートフォンの普及率が高く、誰もが気軽にインターネットやゲームができるようになり、更にコロナにより、外出などに制限がかかり、インターネット利用時間が増えました。そのインターネット利用率の中で多いのは、動画をみること、次にゲームをする事でした。

	インターネット平均利用時（平日１日当たり）			
	令和４年	令和３年	令和２年	令和元年
小学生	213.7 分	207.0 分	146.4 分	129.1 分
中学生	277.0 分	259.4 分	199.7 分	176.1 分
高校生	345.0 分	330.7 分	267.4 分	247.8 分

（コロナにて日本で外出制限が出始めたのは令和２年）

令和４年度　青少年のインターネットの利用内容（いずれかの機器、スマートフォン、GIGA 端末）

複数回答可（%）

		投稿やメッセージ交換をする	ニュースをみる	検索する	動画を見る	ゲームをする	勉強をする	撮影や制作、記録をする
いずれかの機器	小学生	43.0	32.4	74.1	88.1	86.2	70.0	28.7
	中学生	74.6	55.9	87.4	93.9	84.9	71.2	34.9
	高校生	89.8	65.5	91.2	96.2	77.9	75.6	43.8
スマートフォン	小学生	55.6	55.6	65.9	68.6	64.7	20.4	31.4
	中学生	82.2	42.6	84.7	85.7	70.4	41.4	34.3
	高校生	90.4	55.7	90.2	94.4	70.8	55.1	41.2
GIGA 端末	総数	6.5	10.9	61.6	15.5	4.5	79.8	14.5

＊GIGA 端末：学校から配付・指定されたパソコンやタブレット

「令和４年度　青少年のインターネット利用環境実態調査」　内閣府

https://www8.cao.go.jp/youth/kankyou/internet_torikumi/tyousa/r04/net-jittai/pdf/sokuhou.pdf

ゲーム障害とは

『ゲーム障害』は 2019 年に新たに国際疾病として認定され、2022 年の 1 月から発効されました。

WHO が定めるゲーム障害の診断基準

①ゲームの時間や頻度をコントロールできない
②日常生活の中でゲームを最優先する
③生活に支障が出ていてもゲームを続ける

以上 3 つの状態が 12 か月以上続いた場合
ただし、症状が重い場合は、12 か月未満でも『ゲーム障害』と診断されることもあります。
ゲーム障害はギャンブル依存症と同じ精神疾患だと位置づけられています。

依存が進むと

１）学業・仕事→朝起きられない・欠席、成績が低下
２）身体的→食事をしない、栄養の偏り、運動不足、視力の低下
３）精神的→不登校、睡眠障害
４）対人関係→関係の悪化、暴力

でも、ゲームが好きだからといって『依存』になりません。　大切なのはバランスです！！

ゲームには学びの要素が強いものもあります。まずは、お子さんがどんなゲームをしているか、聞いてみましょう。ゲームの種類では、小学校高学年くらいからできるロールプレイングゲーム、シューティングゲームへの依存度が高いとされていますが、絶対にしていけないものではありません。そのゲームをしたからと言って『依存』になるわけでもありません。
まずは家庭内でルールを作り、決められた範囲内で楽しめるように様子を見ていくことが大切です。

うちの子は大丈夫ではなく、まずは依存にならないように、ルールを決めて管理することが重要です。
また、悪化する前に気づけるように、日頃の生活態度や体調面をよく見て、よく会話しましょう！

ゲーム依存への対策

1. 子どもと話し合って使用ルールを決める
2. 家族のコミュニケーションを増やす

（週に１回でも１－２時間は子供の言うことを聞く時間をもうけて悩み事など話しやすくする等）

3. 子どもと一緒に他の趣味を見つける
4. 制限機能を活用して親が時間を管理する
5. うまくいかない場合は学校、医療機関に相談する

最後に

家族や第三者による関わりが大事です！

依存させないためには、まずはやり続けないことです。必ず、区切りのある使い方が必要となります。けれども、小学生でも約半数の保護者において時間の決定がない、どれくらい使用しているか把握のない現状になっています。使用年齢の低下により、小さい頃から使用しているからわかっているだろうと思ってしまったり、また親も慣れてきて、今の状況が当たり前になっていたりすることもあります。再度、しっかりとルールを見直しましょう。

青少年の保護者の取組（スマートフォン／令和４年度） （%）

	小学生・保護者	中学生・保護者	高校生・保護者
管理している（計）	96.3	91.2	74.2
ネット利用の管理は行っていない	3.0	8.4	25.5
無回答	0.7	0.4	0.3
目の前（画面が見える距離）で使わせている	25.8	13.0	5.9
利用してもよい時間や場所を決めて使わせている	61.0	48.7	20.3
対象年齢にあったサービスやアプリを使わせている	50.8	45.9	26.9
何を（内容）どれくらい（時間）使っているのか把握している	46.9	38.0	17.8
機器の設定で時間管理している（OS 事業者提供サービスを含む）	22.3	19.8	6.9
フィルタリングを使っている	46.6	51.3	35.0
OS 事業者提供サービスを利用してコンテンツを制限している	16.9	19.3	9.0
課金管理等その他の目的で管理を行っている	32.7	39.3	32.9

「令和４年度　青少年のインターネット利用環境実態調査」　内閣府

https://www8.cao.go.jp/youth/kankyou/internet_torikumi/tyousa/r04/net-jittai/pdf/sokuhou.pdf