



石神井中だより

練馬区立石神井中学校

校長 櫻井 弘

令和3年7月14日

第4号

ゲーム障害（保護者向け情報モラル講習会より）

校長 櫻井 弘

7月になりました。コロナウイルス感染者数のリバウンド傾向が顕著になり、7月12日に4回目の緊急事態宣言が発令となりました。このような中ですが、生徒は元気に学校生活を送っています。学校行事では、練馬区教育委員会の要請により7月に予定していたI組の武石宿泊学習が9月に延期され、予定通りの実施となれば、9月12日～14日にI組宿泊学習、9月30日～10月2日に修学旅行となります。そして、10月14日には練馬文化センターでの合唱コンクールを予定しています。各行事とも実施に向けてコロナ対策を含め思いつくりの検討を進めています。

さて、先月11日に情報モラル講習会を実施しました。生徒向けの第1部では2年生が体育館で、1・3年生も教室でオンラインにより参加しました。第2部は保護者の皆様向けで、15名の方がオンラインで参加してくださいました。その中で印象に残ったことをお伝えします。

今までは、インターネットは便利な道具という認識であったが、そうではなく「インターネット社会」という捉え方をしなければならない。そのために社会に出る準備が必要で、インターネット社会について理解していないと、様々な誘惑、便利さに引き込まれ、現実の社会での生活に影響が生じてくる。この影響を自分でコントロールできない状況を「ゲーム障害」という。そこで、ゲーム障害について調べてみました。

本人や周囲の人々も『ゲームにはまってる』と気軽に考えているうちに進行してしまうのがゲーム障害という病気です。最初は、「ちょっとした楽しみ」「友人や家族から誘われたから」「息抜きに」と始めたゲームが、段々と「いつでもどこでも出来る手軽な気分転換」の手段となり、特に、インターネットに接続されているオンラインゲームの場合、一緒にプレイする仲間や敵がいて、そこに対人関係や競争が生まれます。ゲーム自体への興味に加え、対人関係の要素が依存性を益々高めています。これを続けているとそのうちに、「ゲームをするために睡眠や学業の時間を削る」「食事中や他人との会話中にもゲームをする」「体調不良が起こる、ゲームのことを注意されるとイライラする」など、健康、生活リズム、人間関係、社会生活への影響が起こりはじめます。ゲーム障害の代表的な症状には以下のような症状があります。

- ゲームに関する行動（頻度、開始・終了時間、内容など）がコントロールできない。
- ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常行う責任のあることに使う時間が減る。
- ゲームにより個人、家族、社会、教育、職業やその他の重要な機能や分野において著しい問題を引き起こしているにもかかわらずゲームがやめられない

ゲーム障害は誰にでも起こる可能性がある病気です。そのため、ゲーム障害の兆候を知り、早めに気付くことが大切で、専門家による治療が必要になる場合もあります。

依存症対策全国センターHPより

学校では、1学期の期末考査も終わり勉強では一息ついているところでしょう。夏休みも目前に迫ってきています。今、自分がやるべきことは何か、そして、その取り組みにより何を成し遂げたいのか（どういう成果を上げたいのか）考え、主体的に計画・行動しましょう。