



練馬区立早宮小学校
校長 須藤 田 鶴子
養護教諭 石山 綾
令和3年12月15日

児童集会で体育館に6学年がそろった様子を見て、以前はこれが当たり前であったとしみじみ思いました。もちろん、マスク着用で、声は出さず応援は手拍子や拍手でしたが、一体感を感じたすてきな集会でした。新しい生活様式に慣れながらも全校でできる行事が増えていくよう引き続き一人一人の感染症対策をお願いします。今年、残念ながら検温忘れによる来室が0になることは1日もありませんでした。出かける前の検温は今後も習慣化してほしいと思います。また、感染性胃腸炎が少しずつですが報告されています。手洗い、うがいでウィルスを体に入れないように、また、疲れで抵抗力が弱ると様々な病気にかかりやすくなるので十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛けて生活してください。冬休みの間、しっかり生活リズムを整えて、2022年を元気に過ごすパワーをたくわえるようにと願っています。



今月の保健目標
冬を健康に過ごそう

ゲームが原因の病気があるのです！

WHOによる国際疾病分類の最新版「ICD-11」でいわゆるゲーム依存が「ゲーム障害」の病名で依存症分野に加わりました。(この疾病分類は2022年から適用になります。) ゲーム障害で受診すると保険が適用される時代になったのです。



診断基準 (以下の状態が1年以上続く場合に診断されますが、
もっと短期間で重篤な症状に陥る場合もあります。)

- ①ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない。
- ②日常生活よりもゲームを優先する。
- ③生活に問題が起きてもゲームを続ける。

週30時間の利用を超えるとリスクが高まるといわれています。
1日4~5時間使うと危険!!

久里浜医療センターに**インターネット依存治療部門(TIAR)**という専門外来があるのをご存じですか?先日、その病院で臨床心理士をされている三原聡子先生の講演を聞く機会がありました。

2011年7月に開設されてから2,000名以上の方が外来を受診し、内訳は中学生、高校生、大学生が中心で平均すると17歳ですが、**最年少は6歳**、最高齢は86歳の方が受診されています。男女の割合は男性がとて多いそうです。

共通する点は?	
物質	行動
✓タバコ	✓ゲーム
✓お酒	✓買い物
✓薬物	✓ギャンブル

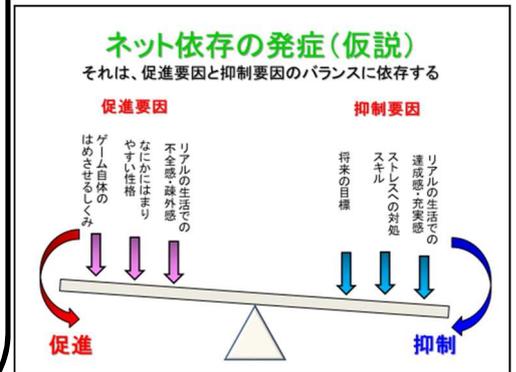
タバコやお酒、薬物などの精神作用物質や、ゲームを含むインターネット、買い物などある種の行動に共通するものは、中脳におけるドーパミンの放出をもたらす、快感、多幸福感を感じることで、繰り返すうちに快感を感じなくなり、ますます依存する仕組みは薬物もゲームも同じです。楽しいことが感じられなくなり、毎日の生活で、普通の人が楽しいと感じられることに無反応になるのは恐ろしいことです。また、依存者に発生してくる身体的健康の問題として交感神経の影響で食欲を抑えられてしまったり、血液がドロドロになってしまったりする話もありました。ゲームだけではなく、インターネットの動画も終わりがなく依存しやすい仕組みになっているため、注意が必要だということも教えていただきました。

健康の問題として交感神経の影響で食欲を抑えられてしまったり、血液がドロドロになってしまったりする話もありました。ゲームだけではなく、インターネットの動画も終わりがなく依存しやすい仕組みになっているため、注意が必要だということも教えていただきました。

一番印象に残った話は「ネズミの楽園」という実験です。1980年代にアメリカのサイモンフレーザー大学のブルースアレクサンダー博士らによって行われたものです。

(概要)

狭い檻に1匹ずつ閉じ込めたラット群と、広くて遊びがあり、自由に行動できて複数かつオスメス混合で飼育するラット群に、モルヒネ入りの水を与えた。モルヒネ水はそのままと苦いので砂糖を入れて甘くした。すると前者はすぐに依存症に陥り、一日中酩酊するようになった。後者は、ネズミ同士で交流したり活発に動き回ったりしていて、モルヒネ水を飲もうとしなかったという。また、中毒のラットを広くて遊び場がある自由な飼育場に移したところ、他のラットと遊んだりして環境になじんでくると、けいれんなどの離脱症状を示しながらも、モルヒネ水を飲まなくなり、普通の水を飲むようになったという。



実験結果から、依存に陥らせるのは、物質や行動そのものよりも、孤独、閉塞感、刺激のなさなど現実生活での不全感、疎外感などが大きくかかわっているのではないかということでした。現実世界では様々なストレスがあるけれど、ゲームの中では注目され、承認され、称賛され、尊敬される、そんな現実逃避がゲーム依存の危険性を高めている悲しい事実があるようです。

浮かび上がる予防対策

- ネットの使用開始年齢を遅らせる
- ネットの使用時間を少なくさせる
- ネットを全く使用しない時間を作る
- 家族のネット使用も減らす
- リアルの生活を豊かにする

では、ゲーム依存にならないために家庭でどんなことができるのでしょうか。現在のインターネット利用率は0歳5%、3歳50%、7歳70%、9歳80%です。少しでも使用開始を遅らせることができるよう日常生活の工夫が必要です。依存の特性からして、1日の中で、全くネットを使わない時間を作ることが大切です。ルールには本人の意向も取り入れ実行可能なルールにしましょう。本人になぜそのルールが必要なのか、考えさせることがポイントです。有害情報

のフィルタリングだけでなく、他者とのコミュニケーションツールでもあるネットの使用時間、使用場所、使用の仕方にも目を向けたルール作りをしましょう。ツールとしてネットと上手に付き合う基礎となる、人とのコミュニケーションについて、人付き合いにおけるマナーについて、話し合い、本人に考える力を身につけてもらいましょう。まったく訳の分からない物を訳の分からないまま与えないよう家族も、少なくとも子供に与える機器については、知識を身に付けてから与えましょう。繰り返しになりますが、**ネット・ゲーム以外にもいくつかの楽しい活動をもっていて、活躍できる場が現実生活の中にあると、興味関心の幅が狭くなることを防ぐことができます。** 目標はネット・ゲーム依存を認めてもらうことでも、ネット・ゲームの使用時間低減それ自体でもなく、自分の生活を自分で客観的に見てもらうことです。

体調不良などで保健室に来室する児童には生活についての問診をします。新型コロナウイルスが流行したところからゲーム時間が長くなっているなど感じます。2週間の冬休み、まだまだ制限の多い生活ですが、できるだけ家族一緒に楽しく過ごしてほしいと思います。

引用および参考資料：2021年11月24日練馬区小学校教育会学校保健研究部全体研究会

子供のネット・ゲーム依存 久里浜医療センターインターネット依存治療部門 三原聡子 講演資料

※久里浜医療センターのホームページの中に依存症スクリーニングテスト一覧が掲載されています。その中にゲーム依存のスクリーニングテストが2つあります。いずれも過去12か月について、各質問項目に対する回答の数字を合計し、5点以上の場合、ICD-11による「ゲーム障害」が疑われるものです。最近お子さんのゲームをする時間が長くなり、心配な保護者の方は参考になさってください。