



—ネット依存・ゲーム障害にならないために—
今から始められる対策

日常生活に支障がない段階でも、スマホやネットを使用する時には、次の対策をとってみましょう。

- 1日の使用時間や時間帯、場所など、ネットやゲームの使用ルールを決める（特に子どもの場合は家族と一緒に決め、親もルールを守る）
- 子どもには「フィルタリング」や「ペアレンタルコントロール」のソフトやアプリを使う
- ネット以外の楽しみや趣味を見つける
- SNSのやり取りに義務感を抱いたり、反応を気にしすぎたりしない
- 利用時間を記録する

！ **ルールを守れない時も、無理に取り上げることは逆効果**

スマホやゲームを取り上げられることは、それまで積み重ねたことやオンライン上での人間関係が崩れることにつながり、ダメージを受け、かえって執着したり、暴言や暴力につながったりします。依存している本人にとっては大切なものであることを認めながら、改めて使用時間や方法について話し合みましょう。家族だけで難しい場合は相談してください。



大人のスマホの使い方が、赤ちゃんに影響します

ぐずったり泣いたりしている赤ちゃんにスマホを渡すと、途端に静かになる。そんな経験はありませんか。いわゆる「スマホ子守り」ばかりされている赤ちゃんに、絵本や積み木など他のおもちゃを渡すと、スマホのように音や画像が出る反応がないため興味を失い、スマホを欲しがようになります。また、大人がスマホに夢中になっていて、赤ちゃんからの発信に対して「心ここにあらず」の対応をしていると、愛着形成にも問題が生じかねません。

防ごう！

インターネット・ゲーム障害

～スマートフォンやゲームとの正しい付き合い方～

インターネット・ゲーム障害は依存症の一つ

「スマートフォン（以下、スマホ）やゲームをしていて、いつの間にか時間が過ぎている」「やめようと思ってもついつい見てしまう」。ご自身や身近な人に、そんな経験はありませんか？
インターネットと上手に付き合っていくためには、「ネット依存」の危険性について正しく理解しておくことが大切です。子どもも大人も、スマホやゲームとの付き合い方を振り返ってみましょう。

問い合わせ 健康推進課 鈴木沙愛・吉永洋子 ☎ (23) 0024

インターネット・ゲーム障害とは、インターネットやゲームに熱中し、時間などをコントロールできなくなる病気で、「ゲーム依存（ゲーム障害）」や「ネット依存」ともいわれる、いわゆる依存症の一つです。2019（令和元）年にWHO（世界保健機関）で新たな依存症として認定されました。依存症は脳の病気であり、「やめよう」と思ってもやめられません。
日本における推計では、成人は421万人（厚生労働省研究班・2013年）、中学生は93万人（同・2017年）が「ネット依存」であるとされています。また、ネット依存の人の90%が「ゲーム障害」（久里浜医療センター！2016～17年）であるとされています。

ネットやゲームへの依存は、次のような過程で進んでいきます。

[正常]
スマホやゲームを使って楽しく時間を過ごせる

- 趣味程度にゲームやSNSを楽しむ
- 予定していたり、家族などと決めていたりした時間内でやめられる
- 勉強や仕事などと優先順位をつけられる

[ちょっと危険]
スマホやゲームにのめりこみ始めているが、まだコントロールできる

- △ 手が空いたらすぐスマホやゲームに触る
- △ 予定していたり、家族などと決めていたりした時間以上に使ってしまう
- △ 日常生活に支障は出ていない

[ネット依存・ゲーム障害]
スマホやゲームを優先させて、生活に支障・影響が出る

- × スマホやゲームがやめられない
- × 食事や勉強、仕事よりスマホやゲームを優先する
- × 注意されたり、ネットにつなげない環境だったりするとイライラする
- × 日常生活や学校、仕事に支障が出る

インターネット・ゲーム障害のさまざまな影響

- ① **からだへの影響**
 - ▼ 食生活の乱れや運動不足による体力の低下
 - ▼ 慢性的な頭痛・めまい・吐き気・肩こり
 - ▼ 長時間画面を見続けることでの視力の低下
- ② **こころへの影響**
 - ▼ 感情のコントロールができず、注意されると暴言や暴力をふるう
- ③ **社会生活への影響**
 - ▼ 早起きられず、遅刻や欠席、欠勤が増え、学校や職場に行けなくなる
 - ▼ 家族や友人、職場などの人間関係よりスマホやゲームを優先し、関係性が崩れる
 - ▼ 多額の課金や買い物による金銭トラブル
- ④ **その他の影響**
 - ▼ 「ながらスマホ」による交通事故
 - ▼ ワンクリック詐欺などの詐欺被害
 - ▼ SNSを介した性犯罪被害
 - ▼ SNSによる誹謗中傷被害

気になったら相談を

ネット依存やゲーム障害は本人が自覚しにくいいため、周りの人の気づきが大切です。「決めたルールが守れない」「SNSが気になる」など、

「もしかしてネット依存？ゲーム障害？」と思ったら、早いうちに相談しましょう。専門の医療機関などで治療を受けることで、回復を早めることができるかもしれません。

「相談先」

- ▼ 静岡県 精神保健福祉センター
〒054(286)9245
- ▼ 牧之原市 健康推進課
☎ (23) 0024