

ほけんだより 冬休み号

大野中学校

2019.12.23

保健室

冬休み前に
使い方を確認!

ゲーム・ネット依存に気をつけて…

WHO（世界保健機構）がゲーム依存症を「**ゲーム障害**」として精神疾患に認定！

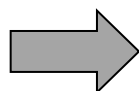
アルコールやたばこ、覚醒剤などは「依存性が高くやめられない」と聞いたことがあります。ゲームも同じくらい依存性が高く、さまざまな健康障害を引き起こすとして、WHOがギャンブル依存症などと同じ精神疾患と位置づけました。

《依存の定義》

- ゲームやネットの使用頻度や時間が制限できない
- 日常生活の何よりも、ゲームやネットを優先させてしまう
- 仕事や勉強、健康などに支障をきたしてもやめられない

このような症状が長期間にわたって出た場合に、ゲーム障害と診断されるそうです。

ゲームやネットの
何がいけないの？



体と心にさまざまな
健康障害を引き起こす！

特に深刻なのが骨密度！骨密度は大人になってからは増えないため、今のうちに栄養や運動で貯めておくことが大切です。



体の健康障害

- ・視力低下、眼精疲労
- ・体力低下、運動不足、腰痛
- ・骨密度の低下
- ・低栄養状態、肥満
- ・エコノミークラス症候群

心の健康障害

- ・昼夜逆転の生活
- ・ひきこもり
- ・コミュニケーション能力の低下
- ・集中力、忍耐力の低下
- ・友人関係、家族関係の悪化

なぜ依存してしまうの？

⇒ それは…脳神経物質「**ドーパミン**」が関係している！



脳内ドーパミンとは、楽しかったり、面白かったり、あるいは集中しているときに出る、**快楽物質**のこと。勉強しているときも、「なるほど！」「分かった！」など理解するときにドーパミンが出ています。

ドーパミン自体は危険なものではありませんが、人に幸福感や癒やしを与えるような**麻薬の性質**を持っています。好きな動画を見たり、ゲームを長時間見ることによって、ドーパミンの分泌が続くと、その快感がクセになり「やめられない…」という**依存状態**になってしまいます。



「ゲームがやりたくてしょうがない」「食事や睡眠よりもゲームの時間を優先してしまう」

「イライラしたり、物事をあきらめたりしている」など…そのような状態になっていませんか？

なぜゲームやネットで学力が下がるのか？

⇒ **脳が勉強よりもゲームの面白さに変化しているから！**

先程挙げたドーパミンは、勉強に集中したり、「なるほど！分かった！」と理解したりしたときに分泌されます。しかし、長時間ゲームやネットをすることによって、勉強よりも楽しくなってしまうと、脳が勉強の楽しさではなくゲームやネットの楽しさに反応するように変化（劣化）してしま



ます。また、日常生活や勉強で出るドーパミンの量よりも、ゲームやネットで出る量の方が多いため、長時間にわたってゲームやスマホを使用すると、日常生活が物足りなくなってしまう、「早くゲームがやりたい」「物足りない」という状態になり、勉強が手に付かなくなってしまう。この状態では成績は伸びにくいですね…。

**ゲームやネットの時間が長くなれば長くなるほど、
脳神経細胞が死滅していく!!**

ゲームやネット依存は心にどんな影響を与えるの？

⇒ **人間として大切な「人間らしさ」の低下**

ゲームやネット依存は、身体への影響だけでなく生活習慣や対人関係にも大きな影響を与えます。それは脳の「**前頭前野**」という部分が劣化してしまうからです。前頭前野は、コミュニケーション能力や思いやり、忍耐力、集中力といった、「**人間らしさ**」をつかさどる部分です。ゲームやネットを長時間使用し続けることによって、前頭前野の脳神経細胞が死滅し、前頭前野の機能が低下してしまいます。

《前頭前野の働き》

- ①感情や行動をコントロールする
- ②コミュニケーションをする
- ③考える
- ④記憶する
- ⑤応用する
- ⑥集中する
- ⑦やる気を出す



依存症にならないためにどんな対策が必要か！

⇒ **目標は「減ネット」、そして日々の充実を!!**

● 1日の中で、ゲームやネットを使わない時間帯や場所を決める。

例) 「10時以降は使用しない」「親に預ける」「ベッドや布団では使用しない」「勉強しているときは別の部屋に置く」「食事中は使用しない」など

● ゲームやネットを使わない趣味を持つ。

例) スポーツ、映画鑑賞、読書、ボードゲームやカードゲームなど直接人と対戦するゲーム

● 自分の中で大事なものを意識して優先しよう。

例) 家族や友人と会話する時間を大切にする。勉強や部活に集中する。将来の夢を持つ。

● ゲームやネット依存の知識を身に付け、頭の隅に置いておく。

自分だけでなく、ゲームやスマホを与える家族も知識を身に付けることが大切です！