

# かけはし

No. 13 R2. 7. 10 発行

## ☆ネット依存、ゲーム依存にならないために！

7/7小名浜二中で国立病院機構久里浜医療センターの臨床心理士 三原聡子様を講師にお招きし、「ネット・ゲーム依存の危険性について」というテーマで情報モラル教育講演会が開かれました。昨今のスマートフォンの普及により、オンラインゲームやSNS等を長時間やることで生活習慣の乱れや自己抑制力がきかなくなる等、心身に問題を引き起こす事例が増えています。ネット依存・ゲーム依存にならないためにはどんなことに気をつけなければならないか、講演会の内容をかいつまんでお知らせします。

インターネットの使用時間が毎日2時間以上になると確実に成績が下がるというデータがあるそうです。ブルーライトを浴び続けることで、睡眠が浅くなり睡眠の質が悪くなります。睡眠は、正常の成長を促したり、体のリズムを整えたり、心と体の疲れを取ったり、記憶の定着を促す大事なものです。睡眠が妨げられることでそれらが崩れ、運動もしないと、体力低下とともに骨密度が下がり、エコノミー症候群症状が現れたりします。脳神経細胞も死滅していくそうです。良いことは一つありません。

ネット・ゲーム依存の予防策として、①ルールを作る（時間、場所、使ってよいアプリ、フィルタリング等）、②ネット以外に楽しいことをもつ、将来の目標、ストレスへの対応スキルをもつ ③1日のうちネットから離れる時間をもち、リアル生活で達成感、充実感を持てるようにすることが大切だそうです。

お子さんと現在のインターネット使用時間やゲームの時間などについて確認し、ネット依存・ゲーム依存の危険性について話し合ってみてはいかがでしょうか。