

学校保健委員会だより②



スクールカウンセラー 佐藤 恭子先生 講話
「依存を知ろう～ネット・ゲーム依存にならないために～」
(1月19日 1時間目1・2年生)

依存・依存症とは
人に利益をもたらさず行動を続けているうちに、コントロールが効かなくなり、健康や生活上の問題が生じていても、やめたくてもやめられなくなってしまう状態
コントロールの障害

ネット・ゲーム依存とは

ネットやゲームを過剰に使用し、自分でコントロールができなくなり、日常生活を送るうえで支障や問題が生じている状態

**中学生は依存になりやすい
だから予防～6つのポイント～**

1 自分は依存している、しそうだと認めること

2 自分はどんなストレスがあるのか、何から現実逃避しているのか考えること

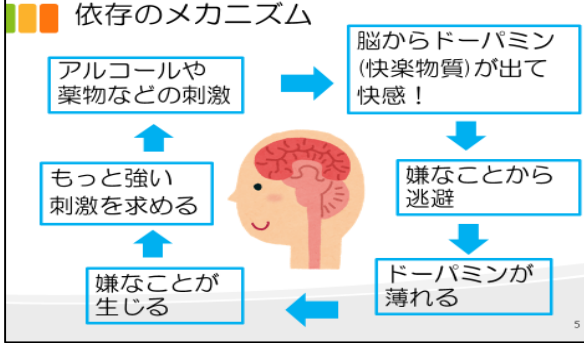
3 ストレス解消法をたくさんもつこと

6 上手に人に頼ること

中学生の脳は、依存しやすい。人に頼ることが苦手な人が依存症になりやすい。依存しなくてもすむように、上手に人に頼れる人になろう！ご家族の皆さん、自分でやれではなく一緒に考え助けてください。

いろいろな依存

- 物質依存**
アルコール 薬物 カフェイン
- 行為依存**
ギャンブル ゲーム スマホ
リストカット 買い物 過食
- 関係依存**
いじめ DV SNS



2018年、WHO(世界保健機構)が「ゲーム障害」を正式な疾病として認定される



未成年者の脳は依存しやすい

欲求や衝動をコントロールするのはここ「前頭前野」



だから

未成年者の脳は「前頭前野」がまだ充分に発達していない
だから依存症になりやすい!

日本の中高生のネット・ゲーム依存の人の割合

- 中学生……12.4%
- 高校生……16% (尾崎ら,2018)
- 大人よりも青少年の方が依存症になるリスクが高い!
- 依存症にまで至っていない予備軍も多い

4 使用時間やルールを決めること

5 自分の意思の力を過信しない。家族の助けや、機器の時間制限機能を利用すること



友達の中には、睡眠時間をゲームに使って勉強がおろそかになりかけている人がいるので、その人の力になりたい。(1年生)

このままでは依存について危ないので、自分で自分を管理していきたい。(1年生)

日本では、引きこもり率が高くなっている事を知って、メディアと関連しているのかと思った。私は、親のタブレットを使って、食事中に使うと叱られたので、食事中には使用しないようになった。親に協力してもらい依存しないようにすることも大切だと思う。兄弟は、夜中まで使用して次の日の起床が遅くなることがあったが、親もどうすればいいのか悩んでいた。今日の講話を聞いて、ゲームをしたいからではなく、何かに悩みを抱えているかもしれないとわかった。今日の講話を今後に活かしていきたい。(2年生)

依存しやすい人は、不安や不満をためこみやすい人だと知り、友達や家族に相談することが大切だとわかった。(2年生)

SNS やゲームなどをして依存しないように、家族で話し合って約束を決めたいと思う。

そして現実逃避やストレス発散のためにスマホを使用しないようにしたい。(1年生)

僕はゲームのせいで睡眠時間を削ってしまっているの、ゲームをやめるようにしようと思った。このように思えたのは講話のおかげ感謝。(1年生)



感想



依存症になる人は、自分の意思を他人に言えなかったり、自分の中にしまっておいたりする人だと聞いて、納得した。自分の意思を言えないのはものすごく苦しいことなので、何かに依存していなければ、やっていけないというのがすごくわかった。

僕は、他人にしっかり相談をして自分の中のためこまないようにしたい。(2年生)

私は、ネット依存しかけているところもあると思う。勉強中や寝る前、朝など使う時間を減らしたり、使わないようにしたりしたいと思う。

周りの人にも依存しないように一緒に取り組んだり、呼びかけたりしたい。(2年生)

依存症のチェックリストには4つ丸がつき「5つ以上が依存の可能性が高い」と聞き、「あとひとつしか余裕がない」と気付き、改めて状況の悪さがわかった。

不安があると、ネットを覗いてしまう。そうすると気持ち軽くなる。止めるとすぐに不安な気持ちになる。先生の講話の内容と同じで、私以外にもいるのだと思った。(2年生)