



# 学校だより よつわ

教育目標「進んで学び 生き生きと活動する子ども」

柏崎市立田尻小学校 No. 6 (R6. 10. 28)

田尻小ホームページ : <https://www.kenet.ed.jp/tajiri/tayori/>



## 子供の健康とスマホ・ゲーム依存を考える

校長 ○○ ○○

以前、公益財団法人日本学校保健会が催しているオンデマンドセミナーがあり、受講したことがあります。その中で、表題にある「子供の健康とスマホ・ゲーム依存講習会」と題して独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターの名誉院長である樋口進博士の講話を聞くことができました。今の日本社会におけるインターネット社会の問題点や現状を知る上でとても心に残るものでした。

インターネットが普及し、誰もが、携帯電話を持ち、日々、インターネットを活用して便利に生活しています。田尻小学校の6年生にも携帯電話やインターネットに関する調査（無記名調査）を夏休み前に実施しました。その結果、小学校6年生で携帯電話を持っていると回答した児童は、65%の41名でした。また、携帯電話以外でインターネットに接続できる機器（パソコン、タブレット、家庭用ゲーム機、音楽プレイヤー等）を持っているかの問いに、92%の児童があると答えています。「夜遅くまでインターネットをしている」と回答した児童は18名（約3割）。「インターネットを使用した後でないと勉強に集中できない」と回答した児童は6名いました。掲示板、チャット、ブログ、プロフ、チェーンメール、SNS（LINE等）の受信で嫌な書き込みをされたと回答した児童が1人いました。学校では、発達段階に応じた情報モラル教育にも力を入れて行くつもりです。

話を講話に戻すと、WHO（世界保健機構）がゲーム依存（正式病名：「ゲーム障害」）を依存症に加えたのが、2022年でした。世界的な問題となっています。世界の人口に対するゲーム依存症の出現割合は2～3%であり、日本は2.4%です。ゲーム依存症の症状として、①ゲーム時間のコントロールができない ②日々の生活でゲームが最優先 ③ゲームにより明確な問題（家庭、学業、社会）がでている ④問題があるがゲームを続ける、としています。

ゲーム依存症は若者に多く、15～19歳は12%、10～14歳10.4%あり、60歳からは0%です。健康に大きな影響を与えています。脳委縮、体力低下、骨密度低下、肥満・痩せ傾向、腰痛、近視などの不調が出てきます。治療の面でも大きな課題があります。若者は、自分に問題があるという認識を持ちにくく、自分の心をコントロールしにくいことからゲーム依存症と診断されても治療が進んでいかないケースが多いそうです。

保護者の対応として、①時間をかけてゆっくり改善する ②おおらかな対応（取り上げると激しく抵抗し、家庭関係が悪化等） ③家族で同じ対応をする ④第三者の力を借りる ⑤暴力が起きるケースを避ける ⑥現実的な役割を与える、等が対応として良いそうです。

我が子のインターネットとの関わりはどうですか。保護者として、適切な家庭内のきまりやわが子との関わり、把握はいかがですか。大人がまず学んでいく必要があると思います。