

みゆきだより



【学校教育目標】 仲間とともに自ら未来を拓こうとする子どもの育成



ゲーム・スマホについて考える

校長 花田 修

朝の登校時、子ども達と話をする機会がよくあります。その時に、「昨日の夜、ゲームをしていて、朝がしんどいです。」「朝早く起きたけど、ユーチューブを見ていて、つい家を出るのが遅くなりました。」など、ネットゲーム、動画などに時間を費やしていることで、健康の保持や時間を守ることに影響が出ていることが分かり、心配になるときがあります。

また、新聞等でもたびたびネット被害、ゲーム依存などの実態が報道されています。例えば、スマホを子どもに持たせて、保護者が管理監督をしない中、子どもは毎晩、何十何百というラインの応答を繰り返したり、ネットゲームによる体調不良、課金被害、友だちや知らない人とのトラブルが起きたりするなど問題があとを絶ちません。

多くの子ども達は、家庭生活の中で、勉強をしたり、習い事をしたり、ものづくりをしたり、スポーツをしたりするなど、自分の興味・関心を広げ深めるような時間を過ごしています。

一方で、家に帰ると、ゲームやスマホを離せない、自分の気持ちも時間もコントロールができない状況になる子が増えてきていることも新聞等から分かってきます。

WHO(世界保健機関)はゲームのやり過ぎで普段の生活が難しくなる「ゲーム障害」を依存症という病気であると正式に定義しています。

子どもがゲームやネット依存になりやすいのは、脳がまだ発達段階であり、大人より刺激を受けやすく、脳がゲーム・動画により委縮して、理性をつかさどる機能が低下し、自分の意志ではどうすることもできない状態となり、いわゆる「もうやめられない」という依存状態になってしまうからです。

もちろん、「ゲームやスマホが悪い」ということではありません。日々のコミュニケーションツールとして使用したり、楽しく過ごすために短い時間、利用したりすることはあると思います。

「もっと早くから親子で話し合っておけばよかった…」ということにならないように、ご家庭でも「利用するときのルール」を話し合っ決めて決めるなど、今一度、子ども達の健やかな成長のために、ゲームやスマホ等の向き合い方について考えていきましょう。

ネットゲーム依存は疾病

WHO、新基準で指定へ

「ゲーム障害」の定義
 ・ゲームをする衝動が止まらなくなる
 ・ゲームを優先させる

WHOの国際疾病分類(ICD-11)の最新基準から

ネット依存を防ぐには

- 1.購入は親の名義で、子どもに貸す形に
- 2.ルールは親子で一緒に決める
- 3.使う場所を決める
- 4.使う時間等を決める
- 5.使う金額を決める
- 6.ルールは書面に残す
- 7.家族もルールを守る

久里浜医療センター 橋口進院長による

ゲーム障害の相談増加

日常生活に支障を来すほど長期ゲームのめり込む「ゲーム障害」について、医療機関への相談が増えている。深刻な場合は借金や引きこもりなどの引き金になることも。ゲームアプリを掲載したスマートフォン普及に加え、国際機関が疾病に認定することも知り、熱中する子どもを心配する親が専門医に駆け込んでいる。

六月に世界保健機関(WHO)は、ゲームへの過度の依存状態をゲーム障害に認定すると発表した。WHOの分類上はギャンブル依存症などと同列になる。

「ネット依存外来の九割がゲーム依存で、大半は若年層だ。予約が取れないほど患者数は増えている。オンラインゲームを含むネット依存症の専門外来を設置している神奈川県横須賀市の久里浜医療センターの橋口進院長はこう語る。

同院によると、深刻な患者の場合、年収の倍に相当する金額をゲームにつき込んだり、学校に行かずにゲームにのめり込んだ結果引きこもったりする。同センターには新規と再求を含め、年間に延べおよそ千五百人が相談・治療

ゲーム障害(依存)の定義	
臨床的特徴	ゲームをしたい衝動が制御できない 日常生活などよりゲームを優先 問題が起きてもゲームを継続
重症度	家族、社会、学業、仕事などに重大な支障
期間	こうした症状が少なくとも12カ月以上続く

WHOの認定後 1.5倍増の医療機関も

次の症状が1年以上（重症なら短くても）、継続または繰り返される。

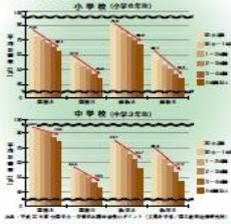
- 「ゲームをしたい」という衝動が抑えられず、ゲームの頻度や時間などを自分でコントロールできない。
- 日常生活の何よりもゲームを優先する。
- 仕事や学業、健康等に支障をきたしても、ゲームがやめられない。
- ゲームを継続することで、個人、家庭、社会、学習、仕事などに重大な問題を生じる。

スマホの時間 わたしは何を失うか

睡眠時間
夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います（昼が夜と夜の区別ができなくなります）。



学力
スマホを使うほど、学力が下がります。



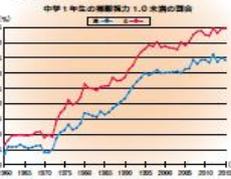
脳機能
脳にもダメージが!!



体力
体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。



視力
視力が落ちます（外遊びが目の働きを弱めます）。



コミュニケーション能力
人と直接話す時間が減ります。



漢字検定がんばりました！

11月4日（金）、放課後、漢字能力検定を希望者97名が受検しました。

漢字に興味を持ち、普段の学習の成果を発揮しようと、漢字検定に臨みました。

どんな結果であれ、自分が漢字練習に取り組んで吸収してきたものをしっかりアウトプットすることで、さらに漢字への理解や関心が深まっていったと思います。



学校元気大賞～あなたの挑戦はすばらしい☆～

このたび、5人のお友達が福山市教育委員会から福山学校元気大賞の表彰を受けました。夏休み期間に、自分の興味・関心のある分野について追究し、調べ学習やものづくりへの挑戦などに取り組み、みんなの学びの手本となりました。おめでとうございます！

（表彰者）

1年 藤井爽太郎, 渡邊史成 4年 梅木真梨愛

6年 井上 優奈, 藤井 愛