

# ほけんだより 夏休み号

北島中学校  
R3年 7月

いよいよ夏休みですね。今年も夏休みの宿題で、「メディアコントロール・チャレンジ」をします。今回のほけんだよりでは、スマホやネットの使い方などに関して、7月の保体委員会における質問にお答えします。

※メディアコントロールとは…

電子メディア（スマホ、ゲーム機器、パソコン、携帯電話など）と上手に付き合い、セルフコントロールすること。「メディアコントロール・チャレンジ」とは、自分でメディアを使用する時間を決めて、守れるようにすることです。

## 質問

ネット依存やゲーム依存ってよく聞くけど、1日何時間以上したら「依存」ですか？

<保健室より>

具体的に「〇時間以上」という決まりはありませんが、インターネット（オンラインゲームも含みます。）の使いすぎで、日常生活に支障が出ている状態を依存といいます。例えば「勉強や睡眠時間に影響が出るほど使用している」「ネットやオンラインゲームができないと機嫌が悪い」などです。

ネット依存の中でもオンラインゲームの依存が強いと、「ゲーム障害」という病気に進んでいきます。ゲーム障害になると、睡眠障害があらわれて昼夜逆転となり、それによって生活リズムの乱れと成長障害がおこります。またゲーム障害になると、脳にも影響があらわれる

ことがわかっています。脳の「前頭野」（理性を司る部分）の働きが低下し、「ゲームをしたい！」という気持ちに歯止めがかからなくなります。また、脳の「報酬系（ほうしゅうけい）」にも影響が出ているため、ゲームをして「楽しい！」と感じるまでに時間がかかるようになり、ゲーム時間が延びていく…という悪循環が起きるようになります。

質問 ちゃんと勉強していたら、ゲームやスマホ使ってもいいですよね？

<保健室より>

適切な利用時間で、自分でコントロールできるなら大丈夫でしょう。ただし、スマホや携帯電話を使う時間ごとに数学の平均点をみた調査結果によると、長時間スマホを利用している生徒は、残念ながら勉強時間が長くても、成績が下がる傾向があることがわかっています。



## 質問

SNSのやりとりが盛り上がっているとき、途中で抜けにくいですが…。どうしたらいいですか？

<保健室より>

確かに、「突然途中から返信しなくなったら、相手に嫌われるんじゃないか」と思うと不安ですね。では初めから「〇時以降は、返信できなくなるかもしれない」と、初めから相手に伝えておくのはどうでしょうか。他にも、「今から〇〇するから（夜なら「お風呂に入る」「夕ご飯を食べる」など）、また明日連絡するね。」と、連絡できなくなる理由を伝えるのもいいでしょう。

しかし、大前提として「SNSは即レスが当たり前ではない！」ということを知っておいてほしいと思います。すぐにSNSの返事がなかったり、既読スルーとなっても、「相手にも何か理由があるんだな」と思うようにすると、お互い気持ちがラクになると思いますよ。



質問 自分で決めた使用時間を守れません！どうしたらいいですか？

<保健室より>

ゲームや動画視聴の場合は、タイマーをかけておいたり、家族に「〇時になったらゲームやめるね！」と宣言しておくことをおすすめします。また、ゲームによってはアプリと連携しておけば、決まった時間になると画面上にアラームが出てきて、やめる時間を知らせてくれるものもあるので、使ってみるといいかもしれませんね。（Nintendo Switch など）時間になったらゲームをやめられるような「仕組み作り」を考えてみましょう。



## コラム 香川県の「香川ネット・ゲーム依存症対策条例」について

徳島県のお隣の香川県で、令和2年「香川県ネット・ゲーム依存症対策条例」施行され、全国的にも大きなニュースになりました。この条例には、家庭で子どものスマホ使用等のルールを作ることや、子どものゲーム使用時間は1日60分（学校が休みの日は90分）とするといった内容が盛り込まれており、テレビやネットでもこの条例についていろいろな議論がされていました。県が条例という形でこのような取組をすることには様々な意見があるかもしれませんが、みなさんがルールを決めてネットやゲームをするということは大切です。

この条例は、制定されてから3年間は毎年、その後は2年ごとにネット・ゲーム依存に関する調査を実施するそうなので、調査結果について今後も注目していきたいですね。

