



# ゲーム・インターネット依存い ぞんって、なあに？

ゲーム・インターネット(スマホ)をやめられなくなってしまうことはありませんか？

## いぞん しょう 依存症とは？

自分じぶんでは「やめたくてもやめられない」状態じょうたいを依存症いぞんししょうといいます。依存症いぞんししょうになると、心こころやからだけんこうが健康でなくなり、元げんき気に学校生活がっこうせいかつや社会生活しゃかいせいかつを送ることができなくなる場合があります。

そのまま毎日まいにち続けていくと、ゲーム・インターネット(スマホ)を「やめたくてもやめられない状態じょうたい」になるかもしれません。そうすると・・・

### からだ への 影響えいきょう

- 目がめ疲つかれる
- 十分にじゅうぶん食しょく事がとれない
- 体たい力が低てい下かする
- お風呂お風呂に入はいらなくなる

### こころ への 影響えいきょう

- やるやる気がなくなる
- 考かんがえる力が低ち下かする
- イライラする
- 感かんじ情じょうが抑おさえられなくなる

### せいかつ 生活 への 影響えいきょう

- 朝あさ起きられない
- 学がっこう校こうに遅ち刻こくする・行いけな
- 成せい績せきが下さがる
- 家か族ぞくと会かい話わが減へる

があります。



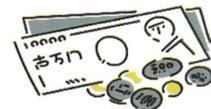
## ゲーム・インターネット(スマホ) 中心ちゅうしんの

生活せいかつにならないように気きをつけましょう。

お家うちの人ひととルきールを決きめて、その約やく束そくを守まもりましょう。

たと  
〔例えば・・・〕

- ☺ ゲーム・インターネット(スマホ)は時間じかんを決きめて使つかう
- ☺ お家うちの人ひとに内ない緒しよでゲームの課金かきんをしない
- ☺ 規き則そく正ただしい生活せいかつリズム(起おきる・寝ねる・ごはんを食たべる時間じかんなど)を守まもる



ほごしゃ かの  
保護者の方へ

## ゲーム・インターネット依存にならないために



ゲーム・インターネット依存は自覚しにくい為、周囲の方の気づきが大切です。  
何よりもゲームを優先させて、学業や生活に影響が出ないように、時間を決めて  
使うなど、ルールを設けることが大切です。

2019年5月、世界保健機構（WHO）が「ゲーム障害」を新たな国際疾病分類  
として認定しました。

### 〔ゲーム障害とは〕



- ゲームをする時間をコントロールできない  
他の生活上の関心ごとや日常の活動よりゲームを優先する
- ゲームにより個人や家庭、学習や仕事などに重大な問題が生じている
- 問題が起きてもゲームを続ける

これらの症状が1年以上継続することをいいます。

症状が重い場合は、1年以内でも該当します。



### なりやすい人は？

性格や意思の問題ではなく、誰にでも起きる可能性があります。決して特別な  
人だけの問題ではありません。

### ルールを決めよう

使う場所・時間やルールを破った時の約束事を決め、食事中・団らん中など  
使わない時間も決めておきましょう。また、保護者の知らない間にゲームで  
課金してしまわないよう、パスワード等の管理に注意しましょう。

もしかして?と思ったら、ぜひご相談ください。



#### 役立つ相談窓口

大阪市依存症電話相談 06-6922-3475

受付: 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前9時から午後5時30分



大阪市ホームページ  
(依存症に関する相談)

