

# 健康で元気にすごすために

～インターネットゲーム依存に注意！～



## インターネット・ゲームを上手に楽しもう

- ☑ お家の人と楽しみ方のルールを決めよう
- ☑ インターネット・ゲーム中心の生活にならないように  
気をつけよう
- ☑ お家の人に内緒でゲーム等でお金をかけないようにしよう  
インターネット・ゲームをしていたつもりでも、知らないうちに、オンラインカジノ※などの犯罪に  
つながる恐れもあるので、注意が必要です。

※インターネット上でゲーム等をしてお金を賭けること。日本国内では、海外のサイトでも、お金を賭けることは犯罪です。

### ルールを決めずに長時間続けると、からだ・こころ・生活に影響が出ることも！？

#### からだへの影響

- 肩・首・手・指が痛くなる
- 十分に食事がとれない
- 目の疲れ、目が悪くなる
- 睡眠不足

#### こころへの影響

- イライラ
- 気分の落ちこみ
- 興味や感動することがへる
- 満足感がなくなる

#### 生活への影響

- 朝、起きられない
- 遅刻や欠席がふえる
- 勉強が手につかない
- 家族との会話がへる

### インターネット・ゲームを「やめたくてもやめられない状態」は依存症のサインかも！？

#### 1人で抱えこまず、お家の人に相談しよう



健康で元気にすごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムをつくるのが大切です。



#### 早寝

- からだを成長させる
- 日中学んだことを覚える

- ☑ 寝る時間を決めよう
- ☑ 寝る2時間前には  
スマホゲームをOFF



#### 早起き

- 脳が目覚める
- 夜に自然と眠くなる

- ☑ 朝起きたら太陽の  
光をあびよう



#### 朝ごはん

- エネルギーをチャージする
- 脳が動く ● お腹が動く

- ☑ まずは1口から  
からだのスイッチON！

# 依存症とは？



からだやところに影響がでて、生活などに問題が起こっているのに、自分では、「やめたくてもやめられない」状態を依存症といいます。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。適切な治療や支援を受ければ回復可能な病気です。

You Tube動画  
「レースで学ぶ  
ゲーム・インターネット  
依存の正しい知識」

## 保護者の方へ

- ☑ ルールは、お子さんと一緒に決めることが大切
- ☑ ルールはお子さんが守りやすいものに  
例) 使う場所・時間・ルールを守れなかった時の対応、スマートフォンやゲーム機器等のペアレンタルコントロール機能やフィルタリング機能の活用
- ☑ 知らない間にゲームで課金してしまわないように、パスワード等の管理に注意

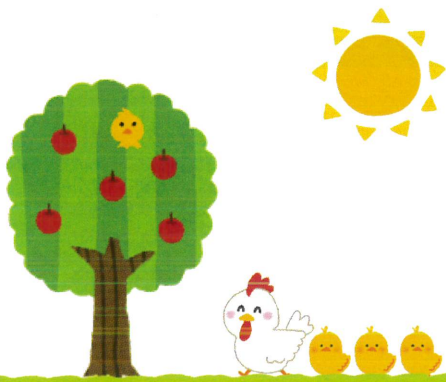
リーフレット「毎日  
ネットに触れることも  
たちを守るために」  
  
こども家庭庁/警察庁  
消費者庁/総務省/  
法務省/文部科学省  
経済産業省

### ●こんなことはありませんか？

- ・インターネット・ゲームをする時間をコントロールできない
- ・これまで大切にしていたこと（家族や友達との約束等）よりも、インターネット・ゲームを最優先する
- ・インターネット・ゲームにより生活や学習等に重大な問題が生じていてもゲームを続ける

→ インターネット・ゲームに夢中になっている背景にある気持ちを  
受けとめ、改善できる方法を一緒に考えてみましょう

- ☑ 家族だけで抱えこまず、ぜひご相談ください  
インターネット・ゲームからオンラインカジノなどの犯罪に巻きこまれる恐れもあるので、保護者の方の注意が必要です。



【相談窓口】大阪市こころの健康センター  
依存症相談専用電話  
☎ 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

おおさかし  
大阪市ホームページ  
いぞんしょう かん そうだん  
(依存症に関する相談)