



ゲーム・インターネット依存い ぞんってなあに？



「藤崎マーケットと学ぼう！
依存症」大阪市
YouTube チャンネル

ゲーム・インターネットをやめられなくなってしまうことはありませんか？

依存症いぞん しょうとは？

こころやからだに影えいきょう響がでて、生活などに問題もんだい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」状態じょうたい いぞんしょう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かのうせいがあります。



ルールを決めずに、毎日ゲーム・インターネットを続けていくと、
「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。

からだへの影えいきょう響

- 目が疲つかれる
- 十分に食じゅうぶん事がとれない
- 体たいりょく力が低下する
- お風呂ふろに入らなくなる

こころへの影えいきょう響

- やる気きがなくなる
- 考かんがえる力が低下する
- イライラする
- 感かんじょう情が抑えられなくなる

生活への影えいきょう響

- 朝あさ起きられない
- 学がっこう校に遅刻ちこくする・行けない
- 成せいせき績が下がる
- 家かぞく族との会かいわ話が減る

・ゲーム・インターネット（スマホ）中ちゅうしん心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ールを決めて、その約やく束そくを守りましょう。

【例えば…】

- ゲーム・インターネット（スマホ）は時間じかんを決めて使つかう
- お家うちの人ひとに内緒ないしょでゲームの課金かきんをしない※
- 規則きそく正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）を守り

※ゲームをしていたつもりでも、知しらないうちに、オンラインカジノなどの犯はんざい罪につながる

可能性かのうせいがあるかもしれませんので注意ちゅういしましょう。

保護者の方へ

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。



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。

学校や生活に影響が出ないように、
時間を決めて使うなど、ルールを話し合って、
一緒に決めることが大切です。

くわしくは



【参照】リーフレット

「インターネットと
かしくつき合うために」

大阪市教育委員会

大阪市 PTA 協議会作成

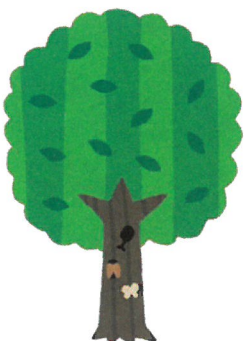
- 使う場所・時間やルールを破った時の約束事を一緒に決め、
食事中・団らん中など使わない時間も決めておきましょう。
- 保護者の知らない間にゲームで課金してしまわないよう、
パスワードなどの管理に注意しましょう。※

※ゲーム・インターネット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。

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。

もしかしてと思ったらぜひご相談ください。



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)



「オンラインカジノは犯罪です」
警察庁 YouTube チャンネル