



ゲーム・インターネット依存 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？

依存症とは？

こころやからだに^{えいきょう}影響がでて、生活などに^{せいかつ}問題が^{もんだい}起こっているのに、
自分では、「やめたくてもやめられない」^{じょうたい}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^{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^{じょうたい}状態」になるかもしれません。

からだへの^{えいきょう}影響

- 目が^め疲れる^{つか}
- 十分に^{じゅうぶん}食事がとれない^{しょくじ}
- 体力が低下する^{たいりよく}
- お風呂に入らなくなる^{ふろ}

こころへの^{えいきょう}影響

- やる気がなくなる^き
- 考える力が低下する^{かんが}
- イライラする^{ちから}
- 感情が抑えられなくなる^{ていか}

生活への^{えいきょう}影響

- 朝起きられない^{あさお}
- 学校に遅刻する・行けない^{がっこう}
- 成績が下がる^{ちこく}
- 家族との会話が減る^{せいせき}

・ゲーム・インターネット（スマホ）^{ちゅうしん}中心の生活にならない
ように^き気をつけましょう。

・お家の人とルールを決めて、その約束^{やくそく}を守りましょう。

[^{たと}例えば…]

- ゲーム・インターネット（スマホ）は時間^{じかん}を決めて使う^{つか}
- お家の人に内緒でゲームの課金^{かきん}をしない※
- 規則正しい生活リズム（起きる・寝る・ごはんを食べる時間など）を守る^{まも}

※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^{はんざい}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込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