

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？

依存症いぞん しょうとは？

自分では「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ょうといいます。依存症いぞんしょうになると、心こころやからだけんこうが健康でなくなり、元気げんき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・・・

からだからだへの影響えいきょう

- 目が疲れるめがつかれる
- 十分に食事がとれないじゅうぶん しよくじ
- 体力が低下するたいりよく ていか
- お風呂に入らなくなるおふろ はい

こころこころへの影響えいきょう

- やる気がなくなるやるき
- 考える力が低下するかんが ちから ていか
- イライラするいらいら
- 感情が抑えられなくなるかんじょう おさ

せいかつせいかつ生活への影響えいきょう

があります。

- 朝起きられないあさおき
- 学校に遅刻する・行けないがっこう ちこく い
- 成績が下がるせいせき くだる
- 家族と会話が減るかぞく かいわ へ



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。

お家の人うち ひととルールを決めて、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う
- ☺ お家の人うち ひとに内緒ないしょでゲームの課金かきんをしない
- ☺ 規則正しい生活リズムきそくただい せいかつ(起きる・寝る・ごはんを食たべる時間じかんなど)を守るまも



ほごしゃ かた
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。

やくだ しょうだ ぐち
役立つ相談窓口

おおさかし ぞんしょう でんわ しょうだん
大阪市依存症電話相談 06-6922-3475

うけつけ げつ きんようび しゅくじつ ねんまつねんし のぞ
受付：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

ごぜん 9じ から ごご 5じ30ふん
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）

