

* 健康な生活習慣アンケート集計結果 回答者(500名)

1年 197名 2年 158名 3年 145名

先日、皆さんに「健康な生活アンケート」をしてもらいました。

その結果を、抜粋してお知らせします。

① 「起きる時間、寝る時間について、以前より意識して気をつけるようになりましたか？」の質問に

1年 37.5% 2年 30.5% 3年 51.1% の人が「以前より気をつけるようになった」と答えています。



一方で、「前より悪くなった」と答えた人は、1年 7.8% 2年 15.6% 3年 8.8% でした。

睡眠は、心身の健康に大きな影響をもたらします。皆さんも経験があると思いますが、寝不足の時は、いつものように活動すること難しかったり、イライラしてやる気がなくなったりします。身体だけでなく心の健康にも睡眠は、とても大切です。意識して睡眠時間を確保しましょう。

② 「食事について、以前より気をつけるようになりましたか？」の質問に

1年 45.3% 2年 39.7% 3年 42.7% の人が「気をつけるようになった」と答えています。



一方で、「前より悪くなった」と答えた人は、1年 3.0% 2年 1.3% 3年 8.8% でした。

皆さんの口から入る栄養が、皆さんの身体を作っています。

少しずつの積み重ねが、やがて大きな影響を及ぼすので、栄養のバランスを考えて食事をとりましょう。体調を崩しやすい人、ケガしやすい人は食事内容の見直しをお勧めします。

③ 「手洗い・うがいは意識して行っていますか？」の質問に、「行っている」と肯定的な回答は



1年 96.1% 2年 91.0% 3年 96.5% でした。意識して習慣化できている人が多いです。

人類は昔から、感染症と戦ってきましたが、なかなか完全勝利することはできず、新しい感染症が次々現れてきます。感染症との戦いは今後もずっと続くでしょう。

感染症予防の基本は、手洗い・うがいです。必ず、習慣化してほしいです。

④ 「ゲーム・パソコン・携帯電話(メール・LINE など)は、日常生活で支障の出ない範囲でしようできていますか？」の質問に「わからない」と答えた人 1年 37.0% 2年 49.1% 3年 42.0%

「できていない」と答えた人 1年 10.5% 2年 11.6% 3年 6.7% でした。



「ネット依存・ゲーム障害」という病気を知っていますか？



依存はそもそも、アルコールや薬物などの物質に対する依存に使われてきた医学用語です。

ギャンブルやゲームなど、ある行動の行き過ぎやそれに伴う問題は、依存ではなく、衝動をコントロールできないための結果だと考えられてきました。しかし、近年、このようなゲーム・ギャンブル問題は、依存と考えられるようになりました。

* WHO(世界保健機関)が 2019 年 5 月にゲーム障害(ゲーム依存と同等)を新たな疾患と認定

その最大の理由は、物質依存者の脳の中で起きている変化と、ゲーム・ギャンブル依存者の脳の中で起きている変化が非常によく似ていることにあります。

私たちの脳には、理性をつかさどる部分（前頭前野）があります。一方、脳の深い部分には、欲望や怒りの感情を生み出すと呼ばれる部分（辺縁系）があります。辺縁系が作り出すこれらの感情を、前頭前野がうまく調節していれば、人間らしい理性的な行動がとれるわけです。

ゲームに置き換えると、ゲームをしたいという欲求があっても、勉強すること、学校に行くことなどを優先するように脳がコントロールしているのです。しかし、ゲーム依存が進行していくと、この理性の脳の働きが下がって、ゲームの歯止めがきかなくなり、依存が重症化することがわかっています。ゲーム障害になると単なるゲームのし過ぎではなく、脳の変化を伴う病気になってしまいます。

ネット・オンラインゲーム

どのくらいの使用から依存症？

正常の範囲での使用

生活には影響ない



- 勉強、睡眠時間には全く影響はない
- 少し長くやっても、決めた時間にはやめることができる
- 毎日同じ時間にはやらない（やらない日もある）
- 注意されたらやめることができる

- やるべきことがあっても、ネットやオンラインゲームを優先する
- やめる時間は守れない
- ネットやオンラインゲームができないと機嫌が悪い
- 勉強、睡眠時間に影響が出るほどやっている
- 学校では遅刻・欠席をすることがある

- 学校生活は普通に送れている
- 暇なときは、勉強よりも優先してやっていることがある
- やめる時間を決めても守れないことがある
- 周りの人にやめると言われる

ちょっとやりすぎている



少し心配なグレーゾーン

依存・病気レベル

生活の中心がオンラインゲーム



スマホやネット・ゲームへの対応は、大人でも難しい上、全く使わない生活も考えにくいいため、完全に否定することもできません。だから、その年齢、生活環境に合わせて、それぞれのあった対策が必要になってきます。まずは、自分の行動を振り返るところから始めてみましょう。そして、使用について家族と話をしてみましょう。

⑤ 「日頃から食事や睡眠時間などに気をつけ、健康な生活が送れるよう意識していると思いますか？」

の質問に意識していると肯定的回答は 1年 78.8% 2年 68.1% 3年 76.3%でした。

⑥ 「困ったことを相談できる人はいいますか？」の質問に「いない」と答えた人は

1年 9.8% 2年 3.8% 3年 2.8%でした。 いないことが困ったことでも、悪いことでもないと思います。ただ、悩んだ時、1人で抱え込みすぎないでください。ね。

