



～夏休みを前に、ゲーム依存症・スマホ依存～

自由な時間が増える夏休み。心配な事柄を夏休みを前に。

《ゲーム依存症の特徴と症状》

ゲーム依存症の医学病名は「ゲーム障害」と言います。本人や周囲の人々も『ゲームにはまってる』と気軽に考えているうちに進行してしまうのがゲーム障害という病気です。

最初は「ちょっとした楽しみ」「友人や家族から誘われたから」「息抜きに」と始めたゲームが、段々と「いつでもどこでも出来る手軽な気分転換」の手段となることが多いです。特に、インターネットに接続されているオンラインゲームの場合、ゲームが絶えずアップデートされ、ゲームに終わりがありません。また、一緒にプレイする仲間や敵がおり、そこに対人関係や競争が生まれます。このようにゲームに加え、対人要素が依存性を益々高めています。

そのうちに・・・「ゲームをするために睡眠や学業の時間を削る」「食事中や他人との会話中にもゲームをする」「体調不良が起こる」「ゲームのことを注意されるとイライラする」など健康、生活リズム、人間関係、社会(学校)生活への影響が起こりはじめます。

ゲーム依存症(ゲーム障害)の代表的な症状には以下のような症状があります：

- ゲームに関する行動(頻度、開始・終了時間、内容など)がコントロールできない
- ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常行う責任のあることに使う時間が減る
- ゲームにより個人、家族、社会、教育、職業やそのほかの重要な機能分野において著しい問題を引き起こしているにもかかわらずゲームがやめられない

ゲーム障害の診断には医師の診察が必要です。少しでも「もしかして?」と思ったら、早めに依存症の相談窓口(精神保健福祉センターや保健所など)に相談し、医療機関を受診しましょう。

また、ゲーム依存だけでなく、**スマホ依存**などにも気をつけてください。スマホの使いすぎを防ぐには、まずスマホの使い方に関するルールを決めるのが有効です。**寝る前2時間はスマホを見ない、枕元にスマホを置かない、勉強中、食事中はスマホを触らない**、といったルールを作って**実行**してみましょう。

決めた利用時間が自然と守れるよう、スマホの使用を制限する機能を使う方法もおすすめです。たとえばiPhoneモバイルのスマホであれば、「TONE ファミリー」というオプションサービスを使って、**スマホやアプリの利用可能時間帯などを管理**できます。

スマホ依存につながる習慣は“心がけ”だけではなかなか修正できません。そのため、こういった機能制限などを課すことをおすすめします。**保護者と一緒にルールを決め、「TONEファミリー」などを使ってペアレンタルコントロールを行っていきましょう。**

裏面に「**ハビットラッカー**」(「habit (ハビット)」＝習慣、「tracker (トラッカー)」＝追跡者。習慣の追跡ツ

ールとして、あなたの習慣作りの良き伴走者となってくれる、チェック表のこと。)をつけておきます。ゲーム依存やスマホ依存にならない「よい習慣」の一助として使ってください。さあ、あなたは、どんなあなたになりたいですか？そうなるためにどんな努力をしなくてはならないですか？これを考えることが、よい習慣の第一歩です。

進路年間計画予定 (予定は変更になる場合があります。)

5月 進路希望調査① (下旬)	11月 ◎保護者進路説明会 第3回実力テスト (11月9日) 進路希望調査④ (上旬) 第1回進路懇談 (私立相談懇談・公立特別1回目) 就職生調査 体験入学への参加
6月 第1回実力テスト (6月7日) 進路希望調査② (中旬～下旬) ◎保護者進路説明会 1学期 期末テスト (6月29日～7月1日) 体験入学、説明会への参加	この懇談で、ほぼ確定の希望をうかがいます。 三回の実力と1学期の評定で予想しながら話が進んでいきます。 このあたりで、ほぼ私立は体験入学終わる。
7月 懇談 スポーツ推薦 生徒の把握 体験入学、説明会への参加	12月 期末テスト 第4回実力テスト 第2回進路懇談 (私立確定懇談・公立特別2回目) 進路希望調査⑤ 就職相談・職場見学 体験入学への参加
8月 体験入学、説明会への参加	1月 第5回実力テスト ★私立願書提出 第3回進路相談 (公立特別確定懇談＋一般相談) 学年末テスト
9月 体験入学・説明会への参加 大阪府チャレンジテスト (大阪市統一テスト) (9月6日) 第2回実力テスト (9月22日) 進路希望調査③	2月 就職選考開始 (初旬) (進路希望調査⑥) 入試事前指導 ★私立入試・発表 (2月10日・11日) ★公立 特別選抜出願 ★公立 特別選抜入試 (2月20日・21日) 第4回進路懇談 (公立一般確定懇談)
10月 体験入学・説明会への参加 中間テスト (10月17日～)	3月 公立 特別選抜発表 ★公立 一般選抜出願 ★公立 一般選抜入試 (3月10日) 卒業式 ★公立 一般選抜発表 私立2次募集 公立2次選抜

※ 修学旅行、体育大会、文化発表会の予定は記入していません。卒業式のみ記入。

※ 就職、スポーツ推薦 他府県受験などは、懇談などに関わらず早めに担任に連絡してください。