



ゲーム・インターネット依存 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？

依存症とは？

自分では「やめたくてもやめられない」状態を依存症といいます。依存症になると、心やからだ健康でなくなり、元気に学校生活や社会生活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」になるかもしれません。そうすると・・・

からだ 身体への影響

- 目が疲れる
- 十分に食事がとれない
- 体力が低下する
- お風呂に入らなくなる

こころ 心への影響

- やる気がなくなる
- 考える力が低下する
- イライラする
- 感情が抑えられなくなる

せいかつ 生活への影響

があります。

- 朝起きられない
- 学校に遅刻する・行けない
- 成績が下がる
- 家族と会話が減る



ゲーム・インターネット(スマホ) 中心の

生活にならないように気をつけましょう。

お家の人とルールを決めて、その約束を守りましょう。

たと
〔例えば・・・〕

☺ ゲーム・インターネット(スマホ)は時間を決めて使う

☺ お家の人に内緒でゲームの課金をしない

☺ 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



ゲーム・インターネット依存にならないために

保護者の方へ



ゲーム・インターネット依存は自覚しにくい為、周囲の方の気づき大切です。
何よりもゲームを優先させて、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。

役立つ相談窓口

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）

