



いぞん しょう

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^おこっているのに、
 自分では、「やめたくてもやめられない」^{じょうたい}状態を^{いぞんしょう}依存症といいます。
 性格や^{せいかく}意思の^{いし}問題ではなく、^{もんだい}誰に^{だれ}でも^お起^おきる^{かのうせい}可能性^かがあります。



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状態」になるかもしれません。

- め つか 目が疲れる
- じゅうぶん しょくじ 十分に食事がとれない
- たいりょく ていか 体力が低下する
- ふ ろ はい お風呂に入らなくなる

- 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

- あさお 朝起きられない
- がっこう ちこく い 学校に遅刻する・行けない
- せいせき さ 成績が下がる
- かぞく かいわ へ 家族との会話が減る

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

・お家のひととルールを決めて、その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

可能性があるかもしれませんので注意しましょう。

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、
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
かしこくつき合うために」
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こ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



おおさかし
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