

夏の暑さが落ち着き、心地よい秋日和が続くようになってきましたね。

さて今回は、「ゲームや動画に夢中になりすぎてしまわないために」についてお伝えいたします。

2018年WHOが発表したテレビゲームやオンラインゲームなどのやりすぎで日常生活に支障を来す「ゲーム障害」についてご存じの方も多いかと思えます。依存状態になると専門的な治療が必要になり、受診や治療への意志が固まらなるとその生活から抜け出せなくなります。

子どもの頃から、生活における優先順位を示し、ゲームや動画の閲覧の優先順位を低くしていくことが大切です。ゲームや動画サイトは時間を忘れて没頭してしまいます。

下記のような状態にある場合は環境変える必要があります。

- ・自分の意志でゲームや動画を止めることができない。
- ・ゲームの優先度が食事や睡眠、学校の宿題よりも高い。
- ・いけないと思っけていてもゲームや動画に没頭し、その度合いがひどくなっていく。



このような状態にあったら、それ以上の依存を防ぐためにルールを決めて働きかけます。

## ① 曜日や時間を決める。

ゲームや動画を閲覧して良い曜日や時間を決めます。また、毎日閲覧するのであれば生活の中で時間帯を区切り、終了時刻すぐに予定を入れて隙間時間を作らないようにします。

## ② ゲーム機やスマホは親が管理する

ゲームや動画に夢中な子に「時間になったら自主的にやめる」というルールは難しい場合が多いため、ゲーム機を使用しない間は親が管理し、スマートフォンは就寝中は親が管理することでSNSや動画などを見続けない環境にします。

こうしたルールを設け、環境を変え、継続していくことで、動画やゲームへの依存を防いでいきましょう。

## < 待てる大人になるために >

病院や公共の場など、子どもが退屈している時、静かにさせたい時にスマートフォンで動画を見せたりゲームをさせている光景を見ます。確かに子どもは画面に集中し、おとなしくすることはできます。しかし、子どものうちから動画やゲームを見せ続けていると、「まだ動画が終わっていないから」と気持ちを切り替えられなくなってしまったり、画面に集中しすぎて、周囲の状況がわからなくなり、音が漏れているなど周りに不快感を与えていたとしても気づきにくくなってしまいます。



また、大人になってから公共の場での振る舞い方によっては、係員に注意をされてしまったり、他人とのトラブルになってしまう可能性もあります。仕事の場でも、待ち時間があるたびにゲームをしているというのも、あまり良い印象を与えないでしょう。こうした振る舞いには子ども時代の経験が影響しています。「ゲームやスマホを禁止すると友達同士の会話についていけないからかわいそう」という話も聞きますが、よく考えて対応しなければなりません。「我が家ルール」を決めて親の言うことを聞くことが必要な場面もあるということを伝えていく必要があります。

子どもの頃から「我が家ルール」を決めてゲームや動画を閲覧する時間や環境を整えることで、依存を防ぐだけではなく、大人になったときの振る舞い方にも影響がでることを考え、実践していきたいものですね。