ゲーム・ネットとの付き合い方

滋賀医科大学　精神医学講座　増田史

何を目指せば良いのか？

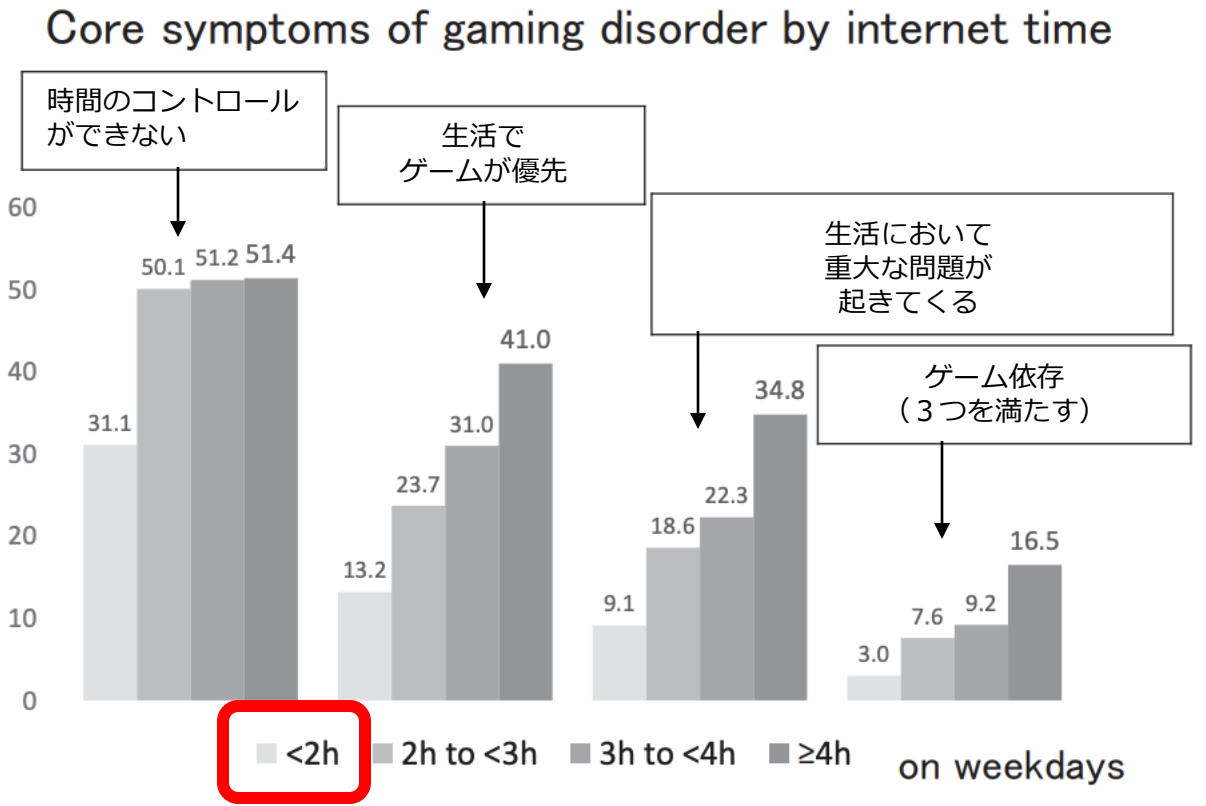
- ✓ **睡眠や食事など、基本的生活に支障がないこと**
- ✓ **不機嫌にならずに「おしまい」が上手にできること**
- ✓ **楽しくゲームができること**

依存になると、もう「楽しく」ない…

（脳機能が変化し、やっていないときが**うつ状態/不安/イライラ状態**になるから、仕方なくやっているだけになる）

できるだけ早く（できれば0歳から）取り組みましょう

平日は２時間未満が良い



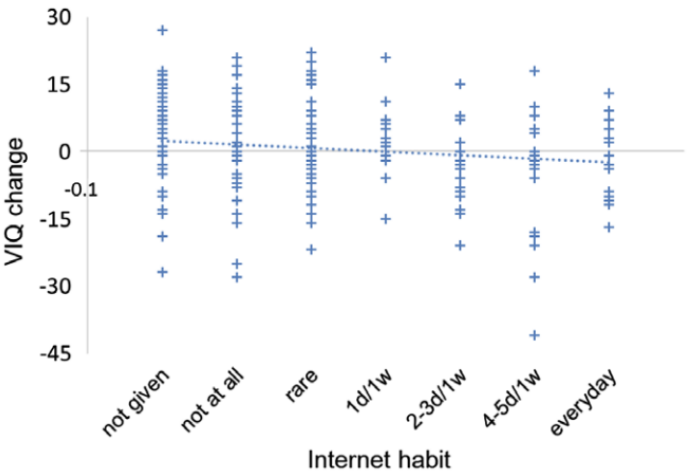
２時間を超えると、時間のコントロールができなくなりやすい

Yamada et al. J Epidemiol 2023;33(7):335-341

休肝日ならぬ「休メディア日」を

- 仙台市の5-18歳の子供
- 約230人を調査
- 脳のMRIを3年間隔で２回検査

毎日インターネットを使うと
脳が成長しない
→５日/週以下が望ましい



Takeuchi, Kawashima, et al. 13 Hum Brain Mapp. 2018

親のネット利用時間が重要

メディアの長時間利用に影響する生活環境の調査

1位：**母のネット利用２時間**以上（オッズ比　2.55）

2位：家庭内の約束がないこと（オッズ比　2.41）

3位：**父のネット利用２時間**以上（オッズ比　2.35）

Yamada et al. J Epidemiol 2018; 28(10):407-413

約束のコツ①

- ✓ スマホ・ゲーム・タブレット、基本は「最初から、親のもの」
  - ・親が「貸してあげる」形
- ✓ 約束は子どもと一緒に決める
  - ・なるべく小さいうちから約束を作っておく
  - ・悪影響を噛み砕いで説明することで、理由を分かってくれる場合もある
- ✓ **約束を守れる子供はいない（破ることが大前提！）**
  - ・守る/守らせるのは、大人の責任（子どものせいにしない）
  - ・アラームがなったら「おしまい」を促す、**終われたら即座に褒める**
  - ・約束が守れないまま放置されることが一番問題

約束のコツ②

- ✓ おしまい　を大切に
  - ・**おしまいした後に、楽しいことを準備しておく**
  - ・親もスマホを離して、一緒に遊べると、とても良い
- ✓ 交渉には簡単に乗らない
  - ・一度交渉できると、「できるんだ」と思ってしまう
  - ・約束を変える時は改まって家族会議
- ✓ 罰よりもご褒美
  - ・罰はどんどん効果が薄れていく
  - ・うまくできたら、週末に使用時間が5分プラスされるなど

親もなるべく
スマホを離す意思を
表出する

約束の例

■ 対象は、ゲーム機、スマホ、タブレット、Fire TVの使用全部。
（ただし、調べ物や課題をするときは、親が見てる前で使用可）

■ 月・水・金・土・日は使用可。火・木は不可。
ただし、家族の予定があるときは、それを優先する。

■ 登校前は使うことができない。

■ 平日は40分視聴したら40分使用なし。最大で２サイクル。
ただし、ご飯が入るときは、ご飯を優先する。

■ 20時には全て「おしまい」して預かる。

■ 休日は、最大４サイクル。
ただし、平日にうまく「おしまい」できたら、５サイクルになる。

参考文献

- 吉川徹（2021）．ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち: 子どもが社会から孤立しないために（子どものこころの発達を知るシリーズ 10）合同出版

- 関正樹（2023）. 子どもたちはインターネットやゲームの世界で何をしているんだろう？ 児童精神科医からみた子どもたちの「居場所」，金子書房.