

子どもが
ゲーム依存・
ネット依存
かな!?
と思ったら



「ゲーム依存」・「ネット依存」
という言葉聞いたことがありますか？

ゲーム、SNS、動画サイトなどに夢中になり、
一日中ゲームやインターネットをしたいと感じて、
一度使い始めるとやめることができなくなってしまう状態のことを言います。

ゲーム依存・ネット依存の状態が続くと出てくる影響

からだへの影響

- ・睡眠不足
- ・体力や視力の低下
- ・首や肩の痛み、こり

こころへの影響

- ・ネット環境がないとイライラする、無気力になる

日常生活への影響

- ・生活リズムの乱れ
- ・保護者の知らないうちに課金しすぎてしまう※1
- ・ネットから離れるように強制されたり、スマホを取り上げられたりなどして、家族との関係にひびが入ってしまう

ゲームやネットとうまく付きあうために

1 ルールを決めて使う

スマホやネット、ゲームの使い方について、親子で一緒に考えることが大切です。保護者が子どもに守らせたいことを約束事にするのではなく、「これなら守れそうだな」と思うルールを、子ども自身も考え、親子で話し合っ決めてみましょう。ルールを守れなかった時は、改めて子どもと話し合い、少しずつ適切なものに改善していきましょう。

ゲームやネット以外にも興味をもてそうなものを

子どものタイプに合わせて、ゲーム以外の楽しいことを一緒に探してみましょう。子どもがゲームやネットで満たしているところを、身近な大人が満たしてあげることが必要かもしれません。

探してみてもやってみる

3

友人関係や成績・将来のことなど
不安や悩みがないか考える

大人もスマホやネットの使い方を改めて考える

予防のためには、大人がスマホの使用時間を減らすこともすすめられています。また、基本的な設定（課金、アカウント情報など）の確認や見直し、スマホのフィルタリングやインターネットの使用制限などの機能をうまく使きましょう。※2

4

ゲーム依存・ネット依存

保護者向け



Q

ゲームに熱中してしまうのはなぜ？

A

子どもによってさまざまですが、次のようなことが背景にあるかもしれません。
“いつでもどこでも使える” “家族や友達もゲームやネットをよく使っているから”
“仲間外れにされたくない” “離れた友達と一緒に遊べる”
“ゲームやネットが一番こころを満たせる”など、
子どもなりに、今、熱中せざるをえない理由があるかもしれません。

Q

相談の目安は？

以下のようなサインが長く続いて、日常生活に支障が出てきたら、相談を考えてみましょう。

- ・ゲームのために、スポーツ、趣味、友達に会うなどの活動を減らしたりやめたりする。
- ・ゲームで目の痛み、頭痛などの体の問題が生じてても、ゲームを続ける。
- ・ゲームが全くできなかつたり、いつもよりゲームの時間が短かったとき、イライラしたり、不安になったりする。
- ・多額の課金をする、または買い物をする。

A

Q

ゲームをやめたら成績があがる（学校に行く）のでは？

ゲームと成績、ゲームと不登校の因果関係はないとはいえ切れませんが、保護者が、「ゲームをやめたら学校へ行くんじゃないか」「勉強するんじゃないか」と期待をもちすぎたり、それを理由に一方的にやめさせようとすると、かえって子どもとトラブルになることもあります。

A

子どものゲーム依存・ネット依存を考えるときに
～保護者がしたいこと・さけたいこと～

 **したいこと**

- ・子どもの好んでいるゲームやゲームのジャンルを知る
- ・子どもの好んでいるゲームのいい点を3つ見つける
- ・子どもの好みに合わせた休みの過ごし方を一緒に探す

さけたいこと 

- ・ゲームと学習成績を結びつけて話す
- ・怒りのままにゲームを隠す、取り上げる
- ・子どもがVC（ボイスチャット）している部屋に勝手に入り、名前と呼ぶ※3

気になることがあれば、まずはご相談ください

- ゲーム依存・インターネット依存の相談に関すること
滋賀県立精神保健福祉センター ☎ 077-567-5058
- ゲーム依存・インターネット依存の受診に関すること
滋賀県立小児保健医療センター ☎ 077-582-6200
滋賀県立精神医療センター（中学生以上）☎ 077-567-5023
(予約専用ダイヤル)
- ゲームやインターネットでの課金等のトラブルに関すること
滋賀県消費生活センター ☎ 0749-23-0999

<用語説明>

※1 課金：ゲーム自体は無料で遊んでも、ゲーム内で別の遊びをしたり、特別なアイテムを手に入れるために追加でお金を払ったりすること（クレジットカード決済、電子マネーの購入も含む）。

※2 フィルタリング：不適切な情報（薬物・成人動画など）へのアクセスを遮断したり、インターネット上でのトラブルを防いだりする機能。

※3 VC（ボイスチャット）：ゲームをしながら、参加者同士で会話ができる機能。

<参考資料>

・「ネット・ゲーム使用と生活習慣についてのアンケート結果（概要）」【国立病院機構久里浜医療センター】

・「ゲーム依存症対策関係者連絡会議資料」【厚生労働省】

・動画「岐阜県立希望が丘子ども医療福祉センター発達精神医学研究所 公式チャンネル 『いま大人が知っておくべきネットやゲームのこと』」（R3年3月まで公開予定）

<このリーフレットに関するお問い合わせ>

滋賀県健康医療福祉部障害福祉課 077-528-3548