

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

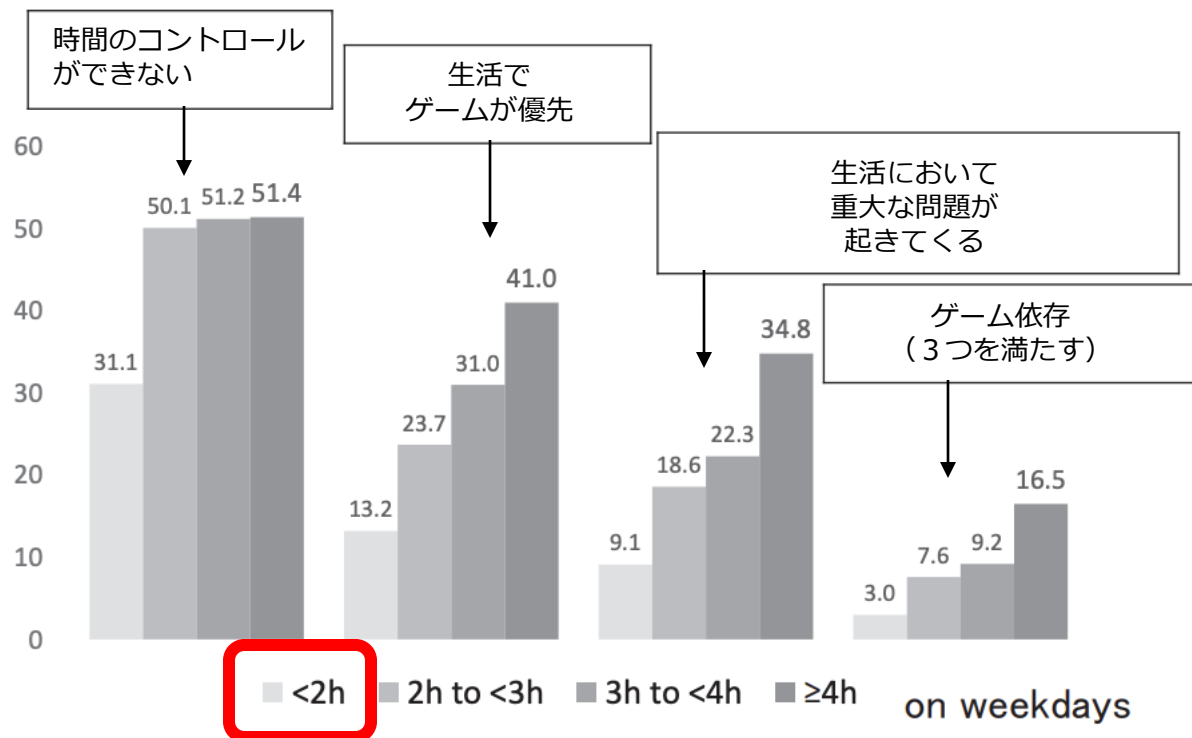
依存になると、もう「楽しく」ない…

（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

Core symptoms of gaming disorder by internet time

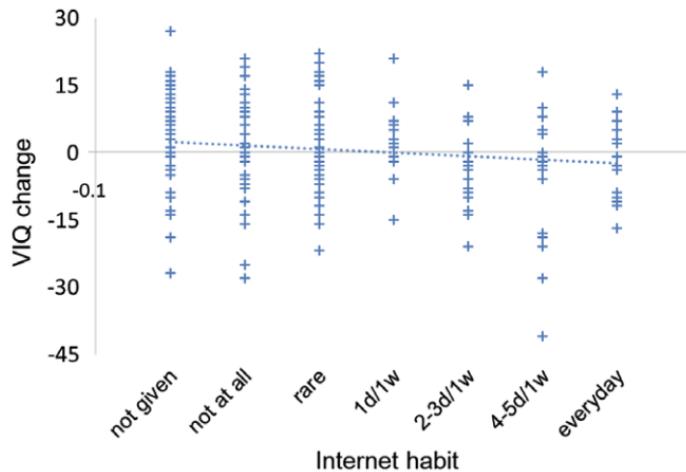


2時間を超えると、
時間のコントロール
ができなくなり
やすい

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



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）

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めて家族会議
- ✓ 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．