



出雲崎小学校では、毎月10日を『ノー(N)メディア(M)デー』とし、メディアにかかわるおたよりを発行しています。

オンラインゲームをやり続けてしまう…Youtubeをずっと見ている。そのことで、なんとかしたい、しなきゃって思ってるのに…。

こんなふうを考えている人に向けた『ヒント』を紹介します。

(子ども情報ステーション by ぴるすあるは HPより)

「ゲーム障害」とは

オンラインゲームやテレビゲームをする時間や頻度をコントロールできず、日常生活、学校や仕事、健康などに影響がでるようになり、そういった症状が少なくとも**12ヶ月続く場合**をいいます。



朝、起きられない、授業に集中できない、頭がぼーとする、ネットのことで、家族やまわりの人とケンカになる、課金せずにはいられない…。

ゲームは、開発者のみなさんが、みなさんがはまるように、課金するように作られています。しかし、かなりはまってしまったときは、何か、現実でしんどい…をかかえているときかもしれません。

ネットの世界

現実の世界

宝物

ネットをして
いると落ち着く

学校が
つらい

何を
していいか
分からない

友だちと
つながっている

安心

さびしい

友だち関係
につかれる

おうちの方へ

ネットなどにはまりすぎる…背景にある現実のしんどさを想像して、それが減るように一緒に考えたり、一緒に作戦を立てたりします。

スマホやゲームを取り上げる、回線を切るは、本人にとって一番大切にしているものを一方的に断ち切ることになりかねません。ネットの世界が、唯一安心できる時間だったり、社会とつながれる場だったりすることもあります。

現実の世界に、安心や居場所や、本人にとってのちょっと楽しいこと、大切な何かがあることが、ネットから、放れるために必要なことです。