

ネット・ゲーム依存症について

皆さんは学校から帰宅して、まず何をしますか？スマホやパソコンを開いて長時間オンラインゲームをしていた事でやるべきことができなかつたり、帰宅してから寝る直前までスマホやパソコンなどの画面から目を離せず普段の生活に支障が出ている人は、**ネット・ゲーム依存症**になっているかもしれません。

以下6つの中で、自分に当てはまるものがあるかチェックしてみましょう。

①いつでも、頭の中はネットやゲームの事でいっぱい。 	②ネットやゲームを始めると、なかなかやめられない。 	③ネットやゲームの時間が日に日に長くなっている。 
④ネットやゲームをしていない時間にそわそわする。 	⑤ネットやゲーム中心の生活になっている。 	⑥問題(朝起きられない等)があるのに、ネットやゲームを続けてしまう。 

上記①～⑥の中に一つでも当てはまるものがあれば、**ネット・ゲーム依存症**になる可能性があります。

一つでも当てはまるものがあつた人は、以下の対策を試してみましょう。

◆一日を振り返ってみる

「昨日は家族に怒られ、腹が立って3時間ゲームをした」「昨日はやることなく寝るまでずっとスマホで動画を見ていた」というように、自分がネットやゲーム、スマホを利用しているのはどんな時か振り返ってみましょう。振り返ることで、「イライラするとゲームをしてしまう」「暇だつて動画を検索して見てしまう」など、ネットやゲームを始めるきっかけがわかり、対処法を考えるヒントになります。

◆時間を決める

「今日から一日のゲーム時間は1時間にしよう」「スマホは夜9時以降は使用しないでおこう」など、少しずつゲームやネット、スマホと接する時間を減らすように意識してみましょう。減らした時間で本を読んだり、お家の人と買い物にいたり、ネットやゲーム以外に楽しいこと、嬉しいことが増えるかもしれません。

◆生活習慣を変えてみる

「明日から、30分早起きしてゆっくり朝ご飯を食べよう」「今日から、お風呂に入った後は30分間ストレッチをしよう」など、ゆっくりする時間、リラックスする時間をとってみましょう。

ネットやゲーム以外の新たな時間を取り入れることで、自然にネットやゲームの時間も減らすことができます。

依存症になる前にお家の人と相談して、ネットやゲーム、スマホなどの利用ルールを設定しましょう。

もし「自分は依存症かもしれない」と感じたら、必ずまわりの大人に相談しましょう。