

やめたいのにやめられない SNS・ゲーム依存

あなたは、一日にどのくらいの時間をSNSやオンラインゲームに使っていますか？

「SNS上での周りの反応が気になりすぎて毎日不安」

「夜遅くまでオンラインゲームで遊んでしまい、朝起きられない」

そんなことを思っている方は、もしかしたら依存症になってしまうかもしれません...

SNS (インターネット)・ゲーム依存チェック！

- ☐ 宿題などやらないといけないことがあるのにスマホやゲームを触ってしまう
- ☐ 寝る直前までスマホでSNSやオンラインゲームをしている
- ☐ 信号待ちやトイレなどの少しの時間にも、スマホでSNSやゲームをしている
- ☐ オンラインゲームをしていると、思っていたよりも時間が過ぎることがある
- ☐ 朝起きたらまずスマホでSNSをチェックする
- ☐ 食事中や会話中でもSNSが気になり、チェックしてしまう
- ☐ SNS上の反応が気になって何度もスマホをチェックしてしまう
- ☐ 写真を撮るときに、ついついSNS映えを気にしてしまう

→ 3つ以上当てはまったあなたはSNS・ゲーム依存症かも？！

SNS・ゲーム依存症になるとどうなる？

体の問題

- ・視力が低下する
- ・姿勢が悪くなる
- ・指の骨などが変形する

心の問題

- ・怒りやすくなる
- ・落ち込みやすくなる
- ・人を信じられなくなる
- ・時間コントロールができなくなる

社会的問題

- ・人と話せなくなる
- ・勉強に身が入らなくなる
- ・人間関係が悪くなる

SNS・ゲーム依存症になる前に

「SNSやゲーム依存してしまっているかも」と思ったら、診察を受けられる病院へ行ってみましょう。
カウンセリングやデイケアで、SNSやゲーム以外に楽しめることを探すなどの治療が行われます。
依存症かもしれないと思ったら、すぐに近くの大人に相談しましょう！



SNS・ゲームとは適度に付き合いましょう！