

「たかがゲーム」と思っていないませんか? 「ゲーム障害」は病気です。

# ネット・ゲーム依存について、家族で考えてみよう!

「ネット・ゲームに夢中で勉強などそっちのけ」「夜遅くまでゲームをして朝起きてこない」など、子どもの生活習慣に不安を抱いてはいませんか。

それは、もしかしたらネット・ゲーム依存かもしれません。

健康に関する国連の専門機関WHO(世界保健機関)は、ネット・ゲームへの依存を、「ゲーム障害」として疾病に認定しています。

やめたくてもやめられないネット・ゲームへの依存は、治療が必要な「病気」です。



## 調べてみよう! ネット依存度チェックリスト

厚生労働省研究班が2018年9月末に発表した調査結果によると、インターネット依存が疑われる中高生が全国で推計93万人以上、7人に1人が当てはまります。チェックリストを使って、インターネットへの依存傾向を確かめてください。

1.  ネットに夢中になっていると感じる
2.  満足を得るためネットの使用時間をだんだん長くしたいと感じる
3.  ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全に止めようとしたが、うまくいかなかったことがよくある
4.  ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全に止めようとしたとき、落ち着かなかったり不機嫌や落ち込み、またはイライラを感じる
5.  使い始めに思っていたより長い時間続けている
6.  ネットに夢中になりすぎて、大切な人間関係などを台無しにしたり、危うくしたりすることがあった
7.  ネットに熱中しすぎることを隠すため、家族や学校の先生に嘘をついたことがある
8.  ネットに熱中しすぎることを隠すため、家族や学校の先生に嘘をついたことがある

(厚生労働科学研究「飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究」を基に作成)



全8項目のうち、  
5項目以上に当てはまれば、  
「ネット・ゲーム依存傾向」として  
危険水域です。利用の仕方を  
家族で話し合みましょう。

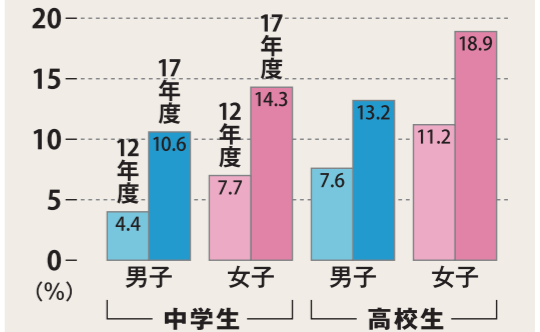
### WHOが定めるゲーム障害の定義

- ゲームをする時間や頻度などをコントロールできない
- 他の関心事や日常生活よりゲームを優先する
- 生活に支障さたしてもゲームを止められない

こうした状態が12カ月以上続くと「ゲーム障害」

\*重症の場合は短期間でもゲーム障害と診断

### 【インターネット依存が疑われる中高生の割合】 (病的使用者)



厚生労働科学研究「飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究」より  
病的使用者/「過剰使用(意図したより長い時間使用)」「渴望(インターネットをすることを待ち望む)」「制御不能(時間を減らしたり、止めることに失敗する)」など8項目のスクリーニングテストで5点以上の者

気になる方はご相談を...

相談窓口	電話番号
精神保健福祉センター	087-804-5566
小豆総合事務所	0879-62-1373
東讃保健福祉事務所	0879-29-8263
中讃保健福祉事務所	0877-24-9963
西讃保健福祉事務所	0875-25-2052
高松市保健センター	087-839-3801