

## 14 ネット・ゲームと上手に付き合う

インターネットやコンピュータゲームの過剰な利用は、次のような問題を引き起こすことが指摘されています。

身体面の影響（例）	生活面の影響（例）
<ul style="list-style-type: none"><li>・視力が低下する</li><li>・体力が低下する</li><li>・姿勢が悪くなる （ストレートネック、背骨の歪み）</li><li>・睡眠不足により、疲れやすくなる</li><li>・頭痛</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・食事や睡眠が不規則になる</li><li>・遅刻や欠席が増える</li><li>・家族と過ごす時間が減少する</li><li>・暴力をふるったり、物にあたったりしてしまう</li><li>・多額の課金をするようになってしまう</li></ul>

インターネットやコンピュータゲームの特性を正しく理解し、楽しく健康的に利用しましょう。

### ネット・ゲーム依存度チェックリスト

Checkしてみよう！

- ネットに夢中になっていると感じる
- 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
- 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
- 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
- 使い始めに思っていたより、長い時間続けている
- 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
- 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
- 問題や絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどから逃れるためにネットを使う

**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、注意が必要です。**

依存症にならないために、ネットやゲームの利用について、ルールを決めましょう！

