

## ネット依存・ゲーム依存の影響

### からだへの影響

食生活の乱れや運動不足から体力の低下が起きやすく、頭痛や吐き気、倦怠感など身体的な問題が生じます。また、画面を長時間見続けることで近眼や乱視となってしまうことがあります。

### こころへの影響

ネットにのめりこみすぎてしまうことで、うつ病になりやすくなることやイライラしやすくなるのが研究で明らかにされています。このため気力がなくなるだけでなく、人に対して怒りっぽくなりやすくなるなど、その人らしさを変えてしまいます。

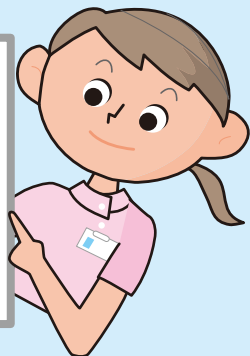
### 学業・仕事への影響

夜遅くまでパソコンやスマホを使用してしまうと、翌日に遅刻や授業中の居眠りが生じやすくなります。これが続くと遅刻や成績の低下、もっと状況が深刻になると、欠席の増加や不登校につながる場合もあります。

### 家族・周囲への影響

本人にネットから離れるように強制したり、スマホを取り上げられたことで、家族に暴言や暴力を振るってしまうこともあります。家族関係にヒビが入ってしまい、元々の関係性が崩れてしまう恐れがあります。

ネットやゲームへの依存に気付くのは、多くの場合は依存している本人ではなく家族です。家族や周りの人が受診のサインを読み取り、治療に結びつけることが大切です。



## ルールと対応

ご家庭でネット使用のルールの決め方

### 1 ルールは親子で決めることに意味がある

大人が一方向的にルールを決めてしまう、子ども任せにしてしまうよりも、親子でよりよい過ごし方、ネットやスマホの扱い方をともに共有することが意味を持ちます。

### 2 スマホに使える金額の上限、時間、場所やフィルタリング設定を決める

一方向的にスマホやネットのない環境を目指すよりも、きちんと上限を決めたほうが現実的です。また、ルールをつくる際は、家族主体で考えるのではなく、本人の意見を主体にして考えましょう。

- ルールの例**
- 課金額の上限額を決める
  - 利用日時を決める（「土・日曜日」、「連休のうち2日間」、「夜 11 時まで」などと具体的に設定）
  - スマホやゲーム機などを使う場所・使えない場所を決める（食卓、浴室などでの利用を減らしていく）

### 3 決められたルールは紙に書いて、家族が確認できる場所に貼る

本人と相談して決めたルールは、具体的に書き出し、リビングなどに貼り出し、ルールを意識できるようにするとよいでしょう。また、一定期間後、ルールについて見直すと効果的です。

### 4 周りの人と協力する

大事な試験の前などは家族にスマホを預けることや、友だちにネット以外の遊びに誘ってもらおうといった周りの人と協力できると、ネットのやりすぎを防ぐことができます。



# もしかしたら ネット依存・ ゲーム依存?



## 静岡県

静岡県健康福祉部障害者支援局 障害福祉課  
静岡市葵区追手町 9-6  
TEL:054-221-2920 FAX:054-221-3267