

家族みんなで考えよう！～スマホのルールや使い方～



独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター
主任心理療法士 三原 聡子



★★★★子どもたちを取り巻く現状★★★★

ゲーム機やスマホを持っていることが子どもたちの間で「普通」となり、むしろ友達を作るうえで必需品となっているような状況も見られます。また、スタディアプリや、辞書の機能を果たすなど、勉強をする上でもスマホが必需品の時代になっています。親世代の子ども時代からは考えられないほどネット環境が変化し、子育ての上で戸惑うことも多いと思います。スマホやゲーム機はどのような点に注意して渡したらいいのでしょうか？



★★★★ネット・ゲーム依存とは？★★★★

ネット上の様々なサービスの中でも、特に「オンラインゲーム」には「依存性」があることがわかっています。ゲームをプレイすると麻薬などと同じように脳内に「快感物質」が出て、「楽しい」「もっとやり続けたい」という気持ちになります。そうして「楽しい」と感じられることを求めてずっとゲームをし続けなければならない脳になってしまうことがわかってきています。ゲームがやめられなくなった結果、成績低下、遅刻・欠席、取り上げると暴力におよぶ状態になります。長期におよぶと、昼夜逆転、怠学、運動不足による骨密度の低下、同じ姿勢で何時間もプレイし続けるためにエコノミークラス症候群になるなど、子どもたちの心身に深刻な問題を引き起こします。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ネット・ゲーム依存の予防方法☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

それでは、子どもたちをゲーム障害にさせないためには、どうしたらよいのでしょうか。先行研究から浮かび上がるゲーム障害の「予防法」として、ネットの使用開始年齢を遅らせる、使用時間を少なくさせる、全く使用しない時間を作る、家族の使用も減らす、現実の生活を豊かにすることがあげられます。



WHO は、「5歳未満の乳幼児の身体活動等に関する新ガイドライン」を発表しました。それによると、ネット・ゲームなどの使用時間に関して、2歳から4歳は一日1時間未満とし、「少なければ少ないほど良い」としています。さらに、2歳未満は一日0時間、つまり「使用しないこと」を推奨しています。



また、小さいころから、ネットやゲーム以外の様々な遊びや趣味の楽しさを体験させておくことが大切だと思います。大人もネットを介さない人間関係が、豊かで楽しいことをみせられることが重要ではないでしょうか。