

2020年 10月 23日 (金)

# 未来への扉



高等特別支援学校 支援部 第137号

## 「ゲーム障害」について

「ゲーム障害」または「ゲーム依存症」という言葉を耳にしたことがありますか。

現在では、世界中の人が楽しんでいるゲームですが、様々なコンテンツがあり、ゲームをする人同士がつながることができると、ゲームにのめり込んでしまう人が増加していることも事実です。

本校でも多くの生徒たちがゲームを楽しんでいます。子どもだけではなく、大人になってもゲームは、生活の一部になっている人は増えてきているようです。

世界保健機構 (WHO) は、インターネットを通じたオンラインゲームなどに没頭し、日常生活のリズムが崩れたり、健康を損ねた状態を「ゲーム障害」(ゲーム依存症)と呼び、新たな疾病として認定しました。

2022年1月から「ゲーム障害」は、アルコール依存症やギャンブル依存症と同様に治療が必要な新疾病として施行されることになりました。下に示すような状態になると「ゲーム障害」と診断される基準になります。

### 「ゲーム障害」(ゲーム依存症)とは

1. ゲームの時間や頻度などをコントロールできず、したい欲求がおさえられない。
2. 家庭、学校、職場等日常生活に大きな問題が生じても、ゲームにのめり込む。
3. こうした状況が少なくとも12か月以上続く。

世界中で楽しまれているゲームですが、自分でやめられない状態の人がいるようです。このような状態に至らなくても、日常生活の中でゲームを優先してしまう、健康を害するなどの悪影響が生じてもゲームを続けたい、一層エスカレートしていく状態は依存症の可能性のあることです。

一方で、ゲームをすることで気分転換ができることがあります。ゲームをすることで集中力が高まるとか、計画的に行動できるとか、ストレスが解消できるなど、良いと思われる面も多くあります。

子どもたちは、幼少期からゲーム機に親しみ、ゲーム機でもあるスマートフォンに触れています。現在では、子どもたちがゲーム依存症にならないよう社会全体で考えていくべきだという考えもあります。

本校では、生徒たちが自分たちで考えて新しい携帯電話やスマートフォンのルールを作りました。

ご家庭でもお子様と話し合いを持ち、ルールを決めて依存症にならない対策を考えていただきたいと思います。例えば、

### 子どもとの約束を…

- ① 1日1時間など、時間を決める。
- ② ゲームの中で、アイテムやコンテンツを買うお金(課金)の上限を決める。
- ③ 運動や趣味を楽しむ時間をつくる。
- ④ ゲームをする場所を決める。(一人になる部屋にパソコンやスマホを持ち込まない。)
- ⑤ 家族などと食事を楽しむ時間を作る。

香川県のように、「香川県ネット・ゲーム依存症対策条例」を定めている県もあります。このような条例のあるなしに関わらず、ゲーム依存症にならないために、そして、卒業後もしっかりと働き続けるために、ご家庭でゲームとの付き合い方を話し合ってください、ルールの中でゲームを楽しむようにしたいですね。

## うちの先生♪M・S先生

<レポーターはN山です>

◆麦わら帽子がよく似合う教務部のM先生、先生の専門を教えてください。



専門は「工業」です。私は工業高校の定時制から教員がスタートしました。工業高校は電気科、機械科、電子科、建築科、土木科など様々なコースがあり、私は主に電気科を担当していました。(電気科ってどんな勉強をするのですか?) 電気科は、電気工事士の資格を取る生徒が多く、電気配線のことや電気回路がどのように流れるかを学習するのですよ。生徒にはスキルを上げて専門的な知識を身につけていろんな資格を取り、就労の幅を広げていこうと伝えていました。(先生もたくさん資格を?) そうですね、実はボイラー技士も持っています。でも持っているだけであまり実践はないですが…

◆M先生は学生時代、バイト経験が豊富だとお聞きしたのですが…

大学生の時はいろんなバイトを経験しましたよ。そうですねえ、肉屋に魚屋、あ、魚屋バイトしていたおかげでサバを2枚、3枚におろすことができますよ。他に思い出深いのは19歳の冬。おもちゃ屋でバイトしていたのですがクリスマスの時にサンタクロースに変身して軽トラックに乗って各家庭にクリスマスプレゼントの配達をしたことがあります。近所の子どもたちが「わーい。サンタや。」と言って集まってきたときは少しはすかしかったですね。

◆休みの日は何をしていますか?

特に趣味はないんですが散歩は好きですね。ある時は宝塚から武庫川沿いを歩いて西宮の海まで歩いたり、山を歩きたいなと思うと六甲山まで歩きに行きます。(それってもう散歩ではないですよ…) 歩くことは何も準備物やお金がいらないので、高特生のみなさん、「お金のかからない趣味」を持つことはいいですよ。

◆部活動ではコンピュータ部を担当されていますね。

はい。部員の生徒は本当にまじめなんですよ。毎週火曜日の特打ち、その翌日のワープロ検定の特訓を毎週コツコツと頑張るんです。1年生の時には全然打てなかった人が毎日の積み重ねでスラスラと打つ様子が見られ、「えらいな～。すごいな。」と関心することがあります。(「継続は力なり」ですね。) そうそう、タイピングで思い出しました。昔、企業で働いていた時に新人研修でタイピングの特訓があったんです。その時は左の小指でAのキーを打つことがとても辛かったですが、タイピングをきっちり行うことができると体への負担がないんですよ。みなさんもチャレンジしてみてください。

