



まずは…



- 友人や家族との会話よりゲーム・スマホ・テレビを優先してしまう。
- やらなければならないことがあるのに、ゲーム・スマホ・テレビに没頭してしまう。
- 身体的・精神的に悪影響だと知りながら、ゲーム・スマホ・テレビを長時間してしまう。
- ゲーム・スマホ・テレビを使用できないとイライラしてしまう。
- ゲーム・スマホ・テレビのために大切な人間関係を危うくしたことがある。
- ゲーム・スマホ・テレビをどれくらい使用したか、家族や先生に嘘をついたことがある。

1つでも当てはまった人、《メディア・ネット依存》予備軍かもしれません！！

## みんなは大丈夫！？メディア・ネット依存…！？



### 《依存》とは…

ある物質や行動が行き過ぎている + その物質や行動による健康課題や社会問題がある

① 休みの日はひたすらゲームをしている + ご飯を食べない、睡眠不足、宿題が終わらない

⇒この2つの状態が同時に起きている時を《依存》状態と言います。

みなさんはチェックリストと《依存》の定義を確認してみてくださいか？

夏休みは『親子で考えるスマートフォン・タブレットの使い方』に取り組んでもらいました。《依存》にならないためには自分の欲求をきちんとコントロールする力〔セルフコントロール力〕が大切です。夏休みに家庭で決めたルールを守ることが〔セルフコントロール力〕の育成に繋がります。

一度《依存》状態になってしまうと、抜け出すことはなかなか困難です。「アルコール依存症」や「薬物依存症」も繰り返してしまう方が多くおり、「メディア・ネット依存」も同様です。また、「メディア・ネット依存」の治療にはくすりでの治療はなく、〔セルフコントロール力〕を高めたり、環境を変える治療がメインになります。これからもメディアを使用する時は、〔セルフコントロール力〕を高め、《メディア・ネット依存》の予防をしていきましょう。



メディア・ネット依存の予防



メディア・ネットの  
使用時間を減らす



メディア機器から  
物理的に離れる

### 大切なことは…

メディア・ネット以外の楽しみを見つける

直接的な人との関わりを大切に  
する



作：中津川 葵さん

※《メディア・ネット依存》の原因の多くは**ネットゲーム**です。

### ネットゲーム依存による問題点

精神面：うつ症状、無気力、

感情コントロール不良

身体面：首の痛みやコリ、脳萎縮、

睡眠不足

家庭面：コミュニケーション不足、

家族関係悪化