

「ゲーム障害」確認フローチャート

クラスメイト等まわりの友人とつながってプレイしている **1**点

「クラン・ギルド」等オンラインゲームのチームグループに入っている **2**点

ゲームへの課金に費やすお金が多額である **1**点

ゲームのプレイ動画をアップロードしている **2**点

ゲームのプレイ動画をよく視聴する **1**点

オンラインゲームの大会・イベントに参加している **2**点

オンラインゲームの使用状況に当てはまるものをすべて加算してください。

いずれかまたは両方あてはまれば**Yes**へ。両方あてはまらなければ**No**へ。

3点以上になった

大きな問題が生じていなければ、現状の問題点をよく話し合い、左記の依存的症状を把握して予防に努めて下さい。

自分で朝起きられない

食生活に乱れがある

生活習慣が著しく乱れていなければ、自己改善の余地があります。**予防・改善プログラム①**をお試し下さい。

授業中によく寝てしまうことがある

学校の成績が下がった

依存的傾向がありますが、他への興味や活動バランスをとることで改善の可能性があります。**予防・改善プログラム②**をお試し下さい。

他にやらなければならないことあってもゲームを優先する

オンラインゲームよりも面白いと思うことが無い

依存的傾向が強いといえますが、周りの働きかけによって改善の可能性があります。**予防・改善プログラム③**をお試し下さい。

周りに注意されてもやめられない

禁止・利用制限などをされると反発する・攻撃的になる

当てはまる方を選んで下さい。そうでない場合は「No」へ。

日常生活のストレスをオンラインゲームで解消している。

時間・お金の管理がほとんどできず、他者と対面でのコミュニケーションがとりづらい

依存的傾向が強いことは確かです。**本人に依存の自覚がない場合は、専門機関への相談の必要がある**といえます。

学業不振・進路の悩み・友人／家族関係等での悩みを抱えている可能性があります。**カウンセリング等を含めて、専門機関への相談が必要です。**

発達障害等、複合要因によって依存傾向が生じている可能性を視野に入れ、専門機関への相談が必要です。

その他原因がハッキリしない場合は、詳細な診断が必要ですので専門機関にご相談下さい。

■保護者の方へ

(ここに挙げたのは一例ですので、対象児童・生徒の実態に応じて、より適切な取り組みを行なって下さい。)

予防改善プログラム① (大きな弊害が生じていない場合)

多少の生活の乱れがあるものの、まだ学業への悪影響が出ていない状況であれば、生活ルールやスマホ／タブレット／ゲーム機等の使用ルールづくりとその徹底をおこないます。押し付けではなく、保護者と児童生徒が時間設定などを双方同意の上で決めていきます。

- ・スマートフォン、タブレット等の使用時間・使用時間帯の設定をおこないましょう。平日・休日で制限時間を変更するなど柔軟に対応しましょう。
- ・口約束はトラブルのもとになります。きちんと文面に示した「ルール」を目につくよう掲示しましょう。

※参考：PC、スマホ使用ルール作りのポイント (久里浜医療センター)

https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/case/tiar_case02.html

予防改善プログラム② (生活の乱れ・学業への悪影響が生じている場合)

ゲームの弊害によって、生活の乱れや成績への悪影響が生じている場合は、まずは規則正しい生活へ戻すことを重視します。上記の予防改善プログラム①を試みた上で以下もご検討下さい。

- ・他の活動 (スポーツ、読書、料理、ものづくり、音楽・映画鑑賞等) の時間もしっかりと確保し、リラックスした生活習慣を心がけていきます。
- ・三食、睡眠時間などを記録し、達成したら褒めるなど、小さな目標設定を繰り返し実行していきましょう。

※参考：NIP「新アイデンティティプログラム」 (久里浜医療センター)

https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/case/tiar_nip.html

予防改善プログラム③ (自分だけでは改善できないが、自覚はある場合)

自己の努力だけでは改善が難しいため、周りの働きかけが重要です。

- ・スクリーニングテスト (IAT) (Kスケール) 等によって依存レベルを把握させて、自覚を促しましょう。
- ・スマートフォン、タブレット、ゲーム機を利用した以外の活動 (野外バーベキュー、釣り、スポーツ、ショッピング、レジャー施設等) を保護者や関係者と一緒におこないましょう。友人や関係者等が必要な場合は、改善したい意思を伝えて協力してもらいましょう。
- ・保護者の方と対象児童・生徒の間で約束事 (契約) を設定し、現実的な使用時間を設定し、徐々に時間を制限していきましょう。
- ・場合によっては、デジタルデトックスキャンプなどもお調べ下さい。

専門機関への相談先

- ・インターネット依存・ゲーム障害治療施設リスト (2020年版)

https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net_list.html (久里浜医療センター)

- ・全国精神保健福祉センター一覧

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html> (厚生労働省)

・