

# 成瀬の風

**東成瀬村立東成瀬中学校**  
学校報：NO23 作成者：伊藤  
発行：令和元年12月 9日(月)

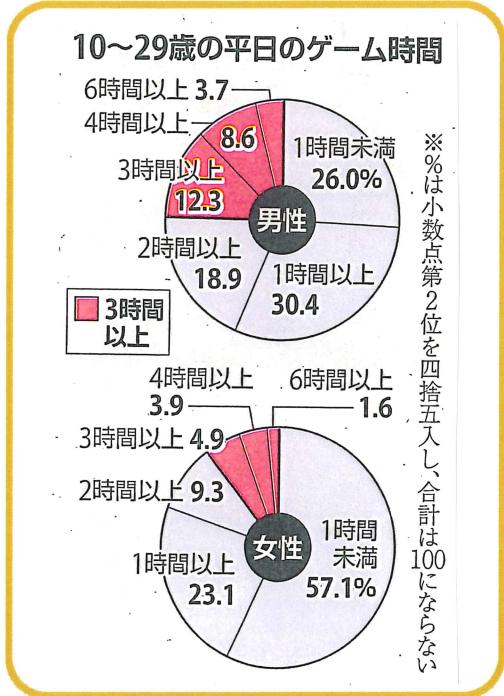
## ゲーム依存全国調査結果

- ☆ ゲームをやめられず昼夜が逆転したり、成績が低下したり・・・。ゲームと生活の関係について、10代と20代を対象にした初の全国調査で、一部の若者が深刻な症状を抱えていることがわかりました。

10~20代を対象に調査

- ☆ 国立病院機構久里浜医療センター（神奈川）が  
今年1～3月に調査し、11月27日に結果を発  
表しました。

それによると、調査前の1年間にゲームをした4,400人に尋ねたところ、60.0%が平日ゲームに費やす時間を「1時間以上」と回答しました。5人に1人に当たる18.3%は「3時間以上」でした。また、「6時間以上」と回答した人が2.8%いました。



長時間ほど学力に影響が！

- ☆ ゲームに費やす時間が長い人ほど、生活や学力に影響していることも明らかになりました。

「昼夜逆転やその傾向がある」との回答は、ゲーム時間が1時間未満の人が2.3%でしたが、6時間以上の人々は50.4%でした。「学業成績の低下や仕事のパフォーマンスの低下」を感じるのは、1時間未満の人々の5.0%に対して、6時間以上の人々は、29.8%でした。

目や腰の痛みなど体の問題があっても、6時間以上の人40.5%はゲームを続け、37.2%は睡眠障害や不安といった心の問題があってもゲームを続けていました。

久里浜医療センターの樋口進院長は「スマートフォンの普及でオンラインゲームにのめり込む若

者が増え、日常生活に悪影響が出ている。相談を受ける人や治療する医師向けの指針や手引きを作るなど態勢を整える必要がある。」と話しています。

# 「ゲーム依存」には治療が必要

- ☆ 今回の全国調査には、これまで実態が把握できていなかった「ゲーム障害」（ゲーム依存症）について、詳しく調べる目的がありました。

ゲーム依存症とは、ゲームにのめり込むあまり、生活や健康に深刻な影響が出た状態のことです。世界保健機関（WHO）が今年5月、精神疾患の一つだと認定し、アルコールやギャンブルの依存症と同じように、治療が必要な精神的な病気と位置づけられました。

WHOはゲーム依存症の診断基準について、次の表のように、日常生活でゲームを優先させる状態が1年以上続くことなどとしています。

## WHOが認定したゲーム依存症の主な診断基準

- ① ゲームの時間や頻度などをコントロールできない
  - ② 日常生活でゲームを最優先させる
  - ③ ゲームのために家庭や仕事、勉強などに大きな支障が生じても、さらにめり込んでしまう

※こうした症状が1年以上続くか、症状が重い

この基準に沿ってアンケートを行い、若者がどれだけゲームに依存しているのかを調べたのが、今回の調査です。

ゲーム依存症を病気だととらえ、診察・治療の必要性が指摘され始めたのは最近のこととて、日本国内でゲーム依存症について相談できる医療機関は40カ所ほどだとみられています。今回の実態調査が、治療法の改善につながることが期待されています。

『読売中高生新聞』 12月6日発行より

## 台風第19号災害義援金 報告

- ☆ 義援金は、保護者の皆様と本校職員の分を合わせて  
14,000円でした。  
12月6日(金)、秋田県PTA連合会の口座に振り込みました。ご協力ありがとうございました。

入金額

\* 14, 160