



おぐら  
尾倉

<校訓>  
自主  
創造  
協力



令和4年7月5日(火)発行  
校長 栗原 博巳  
北九州市八幡東区尾倉三丁目10番1号  
HP: www.kita9.ed.jp/ogura-j/

<学校教育目標>

豊かな心を持ち、健やかでたくましく行動する生徒の育成～みんなで考え、みんなで取り組み、みんなでつくる尾倉中学校～

<目指す生徒像>

- ① 感性豊かで、意欲的、主体的に学習する生徒
- ② 健康で明るく、思いやりのある生徒
- ③ 礼儀正しく、奉仕の精神に満ちた生徒
- ◇ 元気のいい挨拶・礼儀・身なり・学習規律と集団生活における規律とマナー

# スマホを正しく使おう！①～ゲーム障害～

## 児童生徒の心と体を守るための参考資料<市教委・文科省通知>

WHO が作成する ICD-11 (最終草案) では、「ゲーム障害」が「物質及び嗜癖行動による障害」に位置付けられました。従来のパソコンを利用したオンラインゲームに加えて、最近ではスマートフォンや携帯ゲーム機等を利用してゲームをする人が増えています。これらは、いつでも、どこでもゲームを行うことができるため、ゲームへののめり込みが社会的に問題になっています。2018年6月に公表された ICD-11 (最終草案) では、下記の4項目が12か月続く場合、「ゲーム障害」に該当するとされています。

- ・ゲームの使用を制御できない。・ゲームを最優先する。・問題が起きてもゲームを続ける。
- ・ゲームにより個人や家庭、学習や仕事などに重大な問題が生じている。

小中学生などの場合、ゲームを始めて3～4か月でも深刻な状況となるケースがあるため、重症の場合は12か月未満でもゲーム障害に該当するとされています。

インターネットを利用してゲームができるスマートフォン、携帯ゲーム機等は、行動嗜癖に陥る要因である「いつでも、どこでもできる」ことから、ゲームへののめり込みに対して、小学生、中学生のみならず、高校生においても注意が必要です。

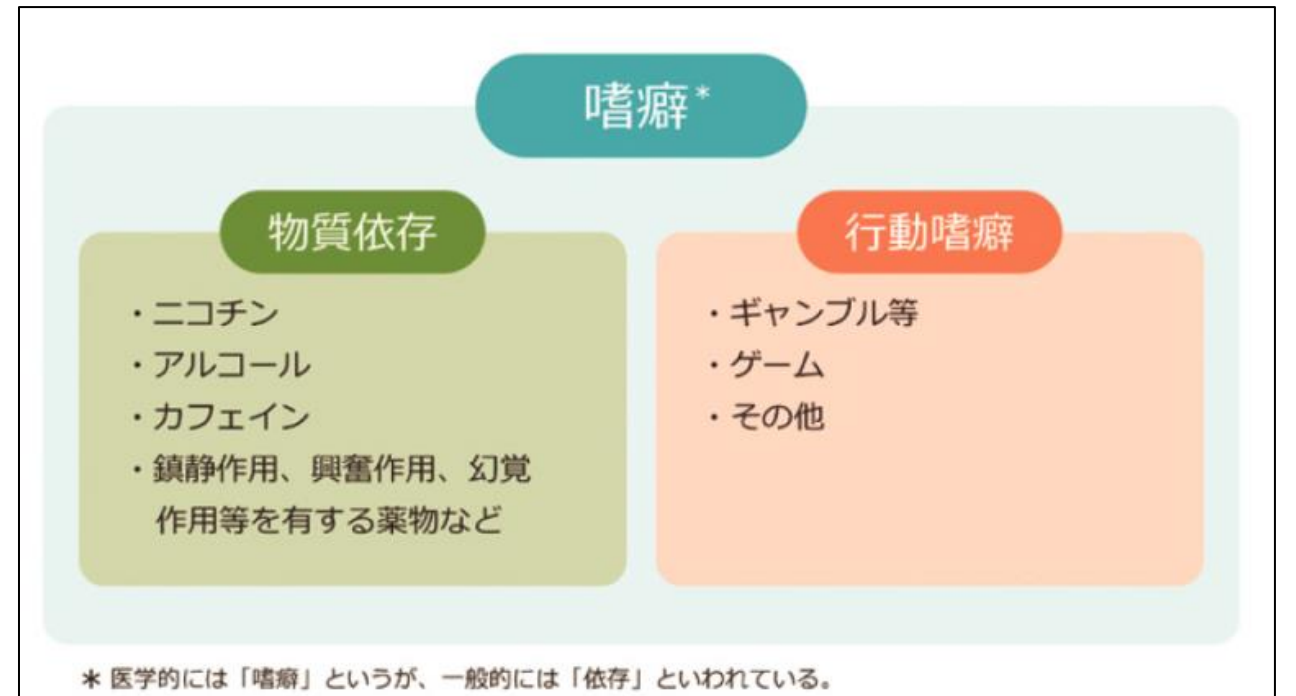
### 「ガチャ」の危険性!?

スマートフォンや携帯電話などを使ったオンラインゲームには、ゲームを有利に進めるために1回数百円程度のくじを引いて、ゲーム内で用いるアイテムを得ることができる「ガチャ」と呼ばれるシステムがあるものがあります。「ガチャ」は、ギャンブル等と同じように射幸(偶然に得られる成功や利益を当てにすること)性が高く、ガチャからギャンブル等へつながる危険性もあります。子どもが、ゲームからギャンブル等に誘導されないように、注意する必要があります。

一般的にニコチン、アルコール、薬物、ギャンブル等、ゲームなどを「やめたくてもやめられない」状態のことを「依存症」といいますが、医学的には「嗜癖(しへき)」という用語を使います。「嗜癖」の対象は、ニコチン、アルコール、薬物などの特定の「物質」の摂取と、ギャンブル・ゲーム等の「行動」に分けられます。その対象が「物質」の摂取の場合は「物質依存」といい、対象が「行動」の場合は「行動嗜癖」といいます。(ギャンブル・ゲーム等の行動による依存を意図している場合を「行動嗜癖」、依存の対象となる行動を意図している場合は「嗜癖行動」と区別しています)

行動嗜癖は日常生活に大きく悪影響を及ぼします。ギャンブル等やゲームなどの嗜癖行動へのめり込むと、生活の中での優先順位が変わってしまいます。対象となる行動が最優先され、食事、睡眠などの時間が削られ、本人の体や心に悪影響を及ぼします。さらに、学校を休みがちになり、ひきこもりになることもあります。また、対象となる行動を継続するために嘘をついたり、家族とコミュニケーションをとらなくなったりして、人間関係が悪化していきます。

小(中)学生用啓発教材「わたしの健康」(文部科学省)  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/08060506.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08060506.htm)



- ◆ **健康の問題**

  - ・睡眠や食事が疎かになる
  - ・身体や精神の障害
  - ・性格の変化
- ◆ **家庭の問題**

  - ・家庭内での暴言や暴力
  - ・家族の健康状態の悪化
  - ・家族関係の崩壊
- ◆ **生活の問題**

  - ・仕事・学校を休みがち
  - ・周囲からの敬遠
  - ・失業・退学・借金
- ◆ **対人関係の悪化**

  - ・友人・知人が離れ孤立

夏休みも近付き、「熱中症」「新型コロナ」の影響で自宅で過ごすことも増えると思います。その際、どうしてもスマホやゲームに没頭してしまう危険性があります。保護者の方も危険性を理解していただき、適切な使用を促してください。

図4 行動嗜癖による様々な影響