



令和元年 6月14日(金)

学校だより 11号

# 高槻だより

高槻小学校学校教育目標  
「心豊かで 自ら学ぶ たくましい 子どもの育成」



目指す子どもの姿

た かい こころざしをもち か しこく  
つ よく き よらかな 子ども

## 高槻っ子の4つの実践 … あいさつ・がんばり・おもいやり・いのち

### ご家庭の約束として！！ゲーム等への注意喚起！！

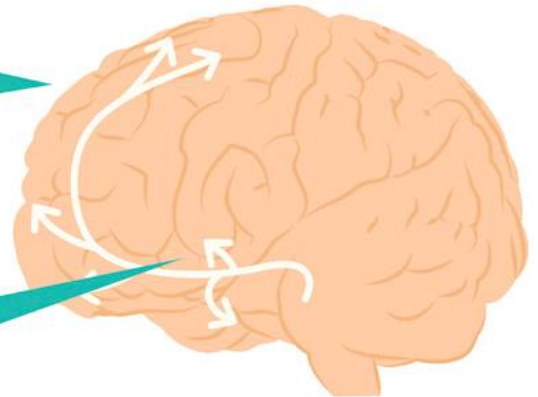
早いもので、もう6月も半ばを迎えようとしています。これからは、水泳学習・水遊びも始まります。これまで同様に、お子様の健康管理に十分なお配慮いただきますようお願いいたします。

さて、高槻だより11号は、「依存症…ゲーム」についての特集です。ゲームの行動嗜癖(しへき)は、開始年齢が早いほど、依存症に陥りやすいということです。ゲーム等の取扱については、ご家庭で、まず、しっかりと約束を決めてください。 ※文章ばかりで読みにくいと思いますが、ぜひ、一読してください。

一般的にニコチン、アルコール、薬物、ギャンブル、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。いずれの嗜癖行動も興味・関心から始まりますが、のめり込むかどうかは、以下の要因が関わると考えられています。行動嗜癖は、誰でもなる可能性が

前頭前野の機能が低下し、ギャンブル等に対するコントロールが効かなくなる。

報酬系に異常が起り、ギャンブル等で勝っても、快感を感じなくなる。



あり、開始年齢が低いほど、陥りやすい傾向があります。① 心理的な要因(ストレスなど) ② 環境的な要因(簡単に手に入れやすい、いつでも、どこでもできる) ③ 家族の要因(家庭環境等)の3つです。

脳には、美味しいものを食べる、試験に合格するなどによって快感や幸せを感じる機能があります。これは、行動嗜癖が生まれるプロセスに重要な役割を果たしています。ギャンブル等を行ったり、依存物質を摂取したりすることにより、脳内でドーパミンという神経伝達物質が分泌されます。ドーパミンが脳内に放出されることで中枢神経が興奮して快感・多幸感が得られます。この感覚を脳が「報酬(ごほうび)」と認識すると、その報酬(ごほうび)を求める回路が脳内にできあがります。しかし、その行為が繰り返されると次第に「報酬(ごほうび)」回路の機能が低下していき、「快感・喜び」を感じにくくなります。そのため、以前と同じ快感を得ようとして、依存物質の使用量が増えたり、行動がエスカレートしたりしていきます。また、脳の思考や創造性を担う部位(前頭前野)の機能が低下し、自分の意思でコントロールすることが困難になります。特に子どもは前頭前野が十分に発達していないため、嗜癖行動にのめり込む危険性が高いといわれています。



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。子どもが行動嗜癖に陥るのを未然に防ぐには、家庭の役割が大変重要です。保護者が子どもの変化にいち早く気づくためにも、子どもの様子をよく観察し、親子の対話から子どもの行動を理解したり、悩みや困っていることを聞いたりすることが大切です。また、ゲームについては、小学生、中学生はもちろんのこと、高校生でも家庭内のルール作りを行うなど、適切な生活習慣を身に付けるように促します。

行動嗜癖に関する指導は、保護者にその指導の意義と必要性について伝え、学校と家庭が互いに連携しつつ展開することが大切です。そのためには、学習参観や懇談会等をしたり、学校保健委員会や広報誌を活用し、子どもたちの嗜癖行動などに対する意識や関心、実態を知らせたりして、指導についての理解と協力を求めるようにつとめます。

### 【校長室より…ほたる祭り、終わる！！】

6月8日(土)、予定通りに「ほたる祭り」が実施されました。とてもたくさんの方々、参加されました。運営に携われた方をはじめ、保護者・地域の皆様方、本当にお疲れ様でございました。