



河小だより

校区内
全戸回覧

12月21日発行

依存レベルはいくつ？

校長 山田 裕之

11月20日（金）に佐和田中学校区の学校保健委員会に参加し、6年生と一緒に上越教育大学の島津弘次特任教授の講演を聴いてきました。（詳細については、12月4日付に配付した『学校保健委員会だより No. 2』をご覧ください。）大変勉強になるお話でしたが、中でも私が最も衝撃を受けたのが「ゲーム依存症」の内容です。

《ゲーム依存症とは》

人間関係や健康面に問題が生じても制御がきかずゲームに没頭し続け、日常生活に支障をきたすこと。以前は、10～20代の子どもや若者の依存として認識されていたが、スマートフォンの普及とともに、30～40代の患者も増加していると言われてい

る。ご存じの方も多いと思いますが、ゲーム依存症は2018年に世界保健機構（WHO）が病気として認定し、精神疾患として位置付けています。島津先生は「ゲーム依存症は病気です。医療機関を受診しなくては治りません。」と話された後、下表を示し、依存レベルについて説明してくださいました。



依存レベル5～6は、すでにゲーム依存症に陥っている状態で、医療機関を受診し、治療しなければならぬとのことです。

依存レベル3～4は注意の段階で、ゲームのきまりを見直したり、さらに強い規制をかけたりしなければ、ゲーム依存症に移行してしまう状態だそうです。

島津先生からは「今の自分がどのレベルになっているかを確認し、レベル3以上の人は、おうちの方とも相談しながら、1つでもレベルを下げるよう努力をしてください。」との強いメッセージをいただきました。

もうすぐ冬休みです。今年はコロナ禍の影響で外出することが難しいため、家で過ごすことが多いと思いますが、ゲーム三昧の2週間にならないよう、家族みんなが工夫しながら、楽しく過ごしてもらいたいと願っています。

ゲーム依存度レベル

依存レベル	ゲーム依存度
レベル00	(テレビゲーム遊びの流行)
レベル0	ゲームを欲しが
レベル1	時々プレイする
レベル2	週に2～3日プレイする
レベル3	毎日1時間プレイする
レベル4	毎日2時間プレイする 不規則な生活態度
レベル5	毎日3～4時間プレイする いつもゲームのことを考えている
レベル6	ゲームをしないと落ち着かない 不登校、閉じこもり、金を要求する

※出典：岩崎正人著「子どもをゲーム依存症から救う精神科医の治療法」