



スクールカウンセラーだより

令和3年12月

文責 嘉本知子

やまさききたしょうがっこう
山崎北小学校のみなさんへ

きがつけば令和3年も後少しとなりました。ふゆやすまへこんかいいそんかんが
気がつけば令和3年も後少しとなりました。冬休みを前に、今回はゲーム依存について考
えてみたいと思います。

2019年、WHOがゲーム症（障害）を正式な疾患と認定し、今年11月には、横浜市が市立小中学校
の児童生徒に対するゲーム障害・インターネット依存に関する実態調査報告書を発表しました。この調査の
ゲームに関する質問項目は、以下の9項目です。

1. この1年の間に、ゲームをしている時のことばかり考えていた時期がある。
2. この1年の間に、もっとプレイをやりたくて、不満を感じたことがある。
3. この1年の間に、ゲームをやれないときに、みじめな気持ちになったことがある。
4. この1年の間に、プレイを減らすよう繰り返し言われていたのに、ゲームの時間を減らすことができ
なかった。
5. この1年の間に、いやなことを考えなくて良いように、ゲームをした。
6. この1年の間に、あなたがゲームをすることでどうなるか他人と口論したことがある。
7. この1年の間に、ゲームをしていた時間を他の人に隠したことがある。
8. この1年の間に、やりたいことがゲームだけになったせいで趣味など他の活動への興味がなくなった、
やりたくなくなった、ことがあった。
9. この1年の間に、ゲームが原因で、家族や友だちと大きなけんかをしたことがある。

このうち、「はい」が5つ以上の割合を性別・学年別に求め、その結果、依存傾向が高いのは男子が13.1
%から23.3%、女子が5.9%から11.6%で、女子より男子で高くなる傾向があり、男子の小4及び小5で
高くなる傾向が認められました。また、自己肯定感の低さや抑うつ症状のある児童生徒、家庭での居場所
の無さが依存傾向と関連することも考察として掲載されています。

ゲームに没頭して日常生活に支障をきたす子供は増え、大人はひきこもりにならないか不安に思ったり、
子供からゲームを取り上げようとしたりします。でも、花田照久精神科医・八木眞佐彦精神福祉士は、
『ゲーム依存から我が子を守る本』の中で「ゲームは、学校や家庭での孤立感、対人関係のストレスなど
の苦しみを一時的にせよ解消し、命を支えてくれる手段」であり、「ほかに楽しめるものを親子で見つけよ
う。家庭を安心できる場所にしよう。」とゲームを全否定するのではなく、子供の心のSOSに気づいて、
根本の原因を解決するように提案されています。（より具体的な内容は次回お伝えしたいです）

冬休みはゲームの時間が増えるかも知れませんが、子供と一緒に楽しめる工夫が出来るとゲームの時間
を減らすことが出来るかも知れません。

ふゆやすかたかぞくかんが
冬休み、ゲームやネットとのつきあい方について、家族で考えてみませんか。

3学期 来校予定

1月25日

2月8日

2月22日

3月8日