



ゲームやスマホ、使い方は大丈夫ですか？

11月下旬の新聞にオンラインゲームなどを行っている人の中で、時間が長いほど学業や仕事への悪影響や、体や心の問題が起きやすい傾向にあったとの調査結果を、国立病院機構久里浜医療センター(久里浜にある依存症の専門治療を行う機関)が発表したという記事が掲載されていました。ゲームと生活習慣の実態を全国規模で調査したのは初めての試みのようで、今後「ゲーム障害※1」の検査法や治療の指針作りに活用されるようです。

ここではその調査結果の詳細は述べませんが、ゲーム時間2時間を境に「趣味や友達に会うなどの大切な活動への興味が著しく下がった」「学業や仕事に悪影響が出ても続けた」「腰痛や目の痛みなど体の問題が起きてもやめられなかった」「睡眠障害や不安などの心の問題が起きてもゲームを続けた」などの項目の割合が増えていたそうです。

このことは本校の生徒に全く無関係な実態ではなく、少なからず当てはまる面もあるのではないのでしょうか。

先日、生徒指導に関する会議の中では「ネット依存」のことが話題となりました。現在、国立病院機構久里浜医療センターではネット依存治療を行っており、そのうち15～19歳が60%、10～14歳が20%だそうです。スマホはとても便利なものですが、使い方を誤るとゲーム障害やネット依存につながりかねません。

また、学校での生徒たちとの会話からSNSでの友達とのやりとりの多い時間帯は22時～24時という実態も見え隠れしてきました。テスト前の勉強中SNSの着信を知らせる音が鳴り続けていたこともあったのではないかと思うと、やはり心配です。



いずれにせよ、ゲームについてもスマホについても、適切な使い方をしていかないと生徒にとってマイナス面があることは確かなことのようにです。ご家庭においてゲームやスマホ・携帯の使い方について、お子さんとお話し合いの時間をもっていただき、改めて確認していただければと思います。

※1 ゲームをしたいという衝動を抑えられず、日常生活よりもゲームを優先し、健康を損なうなどの問題が起きても続けてしまう依存症(世界保健機構 WHO)

○令和元年度第60回卒業証書授与式の日程について

令和元年度第60回卒業証書授与式の日程が、次のとおり定まりましたので、お知らせいたします。

【日時】令和2年3月11日(水) 10:00～

