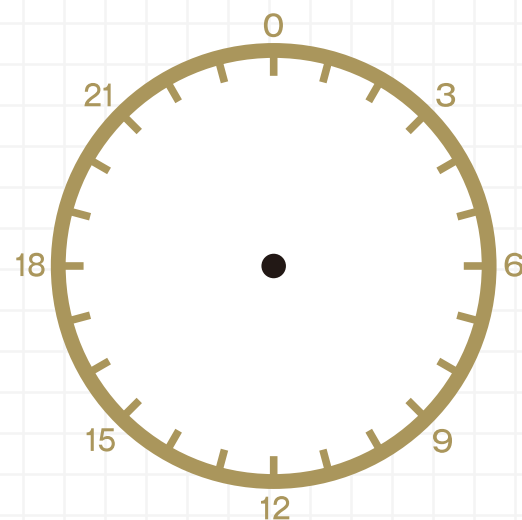




課題解決の方法について、
話し合ってみよう。

ワーク(1)

平日の生活、行動を振り返って、
例にならって、タイムテーブルに
番号を記入しよう。



または、スマートフォンのスクリーン
タイム※を調べてみよう。

1日平均／週 _____ 時間 _____ 分

※スマホなどの利用時間

ワーク(2)

もし周りにゲームをやめられない友達いたら、
どのようにアドバイスしますか。また、どう解決すればよいか、
話し合ってみよう。

ワーク(3)

依存症にならないようにするには、他に夢中に
なれること、夢や目標をもつことが大切です。自分の好きなこと、
得意なことを書いてみよう。

●好きなこと

●得意なこと

このリーフレットを使って、保護者と話し合ってみよう。

保護者の方へ

こどもは常に保護者の行動を見ています。保護者自身が、スマートフォンやゲーム
の利用方法、依存症等について考え、充実した生活が送れるよう心がけてください。

年 組 名前

地球環境保護のために、再生紙と
植物油インクを使用しています。



依存症に ならないために

あなたは「依存症」という言葉にどのようなイメージを
もっていますか。思ったことを書き込んでみよう。

意思の弱い
人になる。



依存症とは、物や行動にはまってしまい、いろいろな
問題が起きてもやめられない状態のことをいいます。

例えば、依存の兆しとして、以下のような傾向が現れます。

- スマートフォンを使えないと落ち着かなくなり、イライラする。
- オンラインゲームのやりすぎで、睡眠不足になっているのにやめられない。
- 夜にSNSでのやりとりを、やめたいのにやめられない。
- ギャンブル等※によって引き起こした絶望的な経済状態から免れるために、
他人にお金を貸してくれるよう頼んでしまう。

依存症の種類

物質の依存

たばこ、アルコール、
薬物などの物質への依存

※「ギャンブル等」とは、公営競
技（競馬、競輪、オートレース、モ
ーターボート競争）やパチンコな
どの遊技、その他の射幸（偶然に得
られる成功や利益を当てにすること）
行為をいいます。

行動の依存

ギャンブル等、
ゲームなどの行動への依存

依存症

物質

行動

? 依存症に陥ると、どんな危険なことがあるのでしょうか？

物質の依存

ニコチン、アルコール、薬物などの物質を体内にとり入れると、快感を得てその物質がさらに欲しくなります。やがて1回の使用量や使用する回数が増えていき、やめたくてもやめられなくなり、健康を損ね、生活や学業、人間関係に影響を及ぼします。

行動の依存

例えば、ゲームなどをし続けると、次のような影響を及ぼします。

健康への影響

- 生活習慣が乱れる。
- 食事が不規則になる。
- 体力、運動能力が低下する。



生活・学業への影響

- 睡眠不足になり、昼夜逆転の生活になる。
- 学校に通うことがおっくうになる。
- 学習への意欲が低下する。
- お金をつぎこむこともある。

※ギャンブル等についても、やめたくてもやめられなくなることがあります。

ネットやゲームに依存すると、
今しかない貴重な時間や
豊かな経験をする機会が失われます。

人間関係への影響

- 友達より、スマートフォンやゲームの方が大切になり、だんだん孤立する。

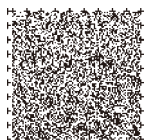
家族・家庭への影響

- 家族に暴力をふるったり、暴言を吐いたりして、家族との人間関係が悪くなる。



! スマートフォンの手軽さ + ギャンブルのおそろしさ。

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（武器やコスチュームなど）を得ることができる「ガチャ」と呼ばれるシステムがあります。お小遣いの範囲ならまだしも、「数百円ならいいか」とガチャを繰り返して、大金を失った例もあります。「ガチャ」は、ギャンブルと同じように射幸性が高く、ガチャからギャンブル等につながる危険性もあります。特に、いつでもどこでも、スマートフォンで手軽に楽しめる「ガチャ」のシステムによって欲求を刺激され、ゲームから離れられなくなり、「ゲーム障害」になる恐れがあります。



もっとくわしく

ゲーム障害とは

※WHO（世界保健機関）で2019年5月に疾病として認定

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。



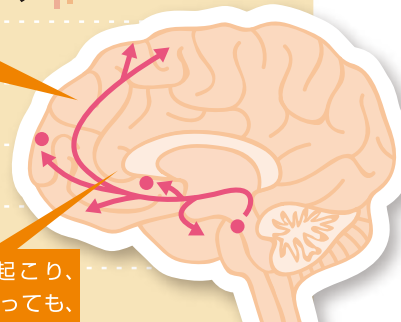
もっとくわしく

行動の依存を生み出す脳の仕組み

- ①ギャンブルやゲームを楽しむと、脳の中に「ドーパミン」という神経伝達物質が分泌され、「幸せ」と感じます。
- ②脳がこの快感を「報酬（ごほうび）」と感じると、報酬（ごほうび）を求める回路が脳の中にできます。
- ③これが繰り返されると、さらにギャンブルやゲームをして、「幸せ」を感じたいと思うようになり、行動がエスカレートします。
- ④だんだんと前頭前野（考えたり、創造を生み出す部位）が働かなくなります。

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。

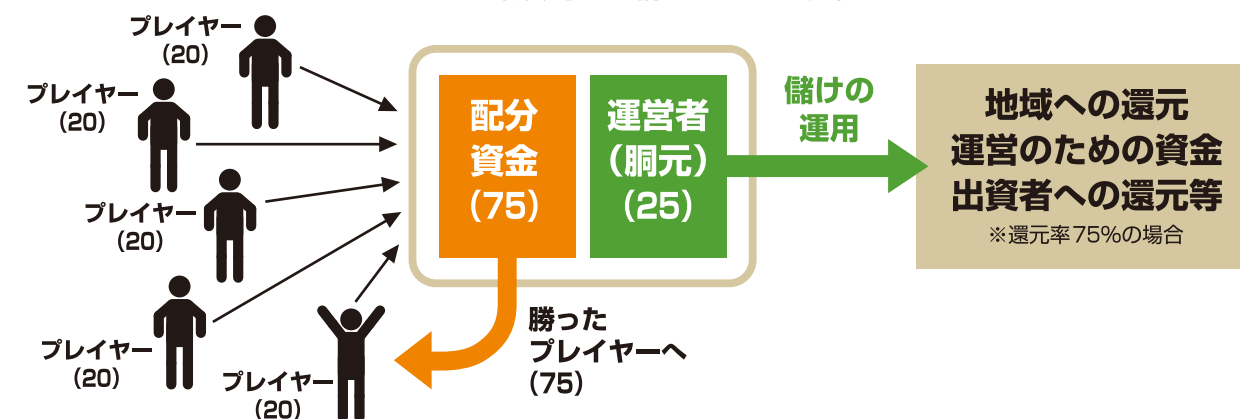
報酬系に異常が起こり、ギャンブル等で勝っても、快感を感じなくなる。



出典：文部科学省「ギャンブル等依存症」などを予防するために

! ギャンブル等の仕組み

一般的なギャンブルは、プレイヤーが賭けたお金の総額から運営者（胴元）が決まった割合の金額を受け取り、残りを勝ったプレイヤーに還元する方式をとっています。最終的には胴元が儲かる仕組みになっています。



ギャンブルにはまると、本来しなければいけない学業や仕事がおろそかになり、問題が起きているにもかかわらずギャンブルを続け、退学したり、仕事を辞めてしまったりして、経済的に破綻してしまうことがあります。また、最初儲かった記憶が忘れられず、負けが込んでくるとさらにお金をつぎこむ、といった負の連鎖（行動の依存）が生じることがあります。

