

ゲームと動画について考えてみよう

獨協医大埼玉医療センター 子どものこころ診療センター ver1.1

ゲームや動画は手軽で楽しい時間の過ごし方です。世界中で多くの方が楽しんでいます。ゲームと動画について、その良い面、そして負の側面についても考えてみましょう。



ゲームの魅力

- 美しいグラフィックと爽快な音楽
- 敵や対戦相手を倒した時の爽快感
- 新しいキャラなどを手に入れたときの喜び
- イベントやボーナス



動画の魅力

- いつでもどこでも楽しめる
- テレビや映画に比べて身近な感覚
- おすすめ機能/リロード機能
- 色々なジャンルがあって飽きさせない



このようにゲームや動画には様々な魅力が詰まっています。

クリエイターの方はたくさん楽しんでほしい、使ってほしい、と色々な工夫をしてくれています。楽しい反面、そこには依存の危険性が隠れていることがあります。そして子どもの脳は発達段階の途中のために、その依存に陥りやすいのです。

あなたは、ゲームや動画と上手に付き合えていますか？

上手な使い方

- 気分転換として上手に使っている
- けんかをせずに仲良く楽しく過ごせている
- 幸せな気持ちで後ろめたさもない
- やめた方が良いときにやめられる
- イライラ、課金など困ることがない
- 保護者の方に注意されることがない



心配な使い方

- 使用する時間が長い（コントロール×）
- ゲームや動画を他のことより優先する
- まずいと思ってもやめれない
- 社会生活に影響



ゲームに関してこのような問題が12か月以上続く場合、**ゲーム行動症**と診断され可能性があります



上手にコントロールするには

- ルールは冷静なときに家族みんなで上手に考え、保護者の方も一緒に守る
- おわりの時間、やらない場所（自室など）、やらない時間（食事中）、守れないときの約束 etc が大切
- 基本的な設定（課金、フィルタリング、ペアレンティング）を見直す
- ゲーム以外の楽しいこと、満たされることを一緒に探す
- ゲームやスマホは買い与えるのではなく家族のものを貸し与える、上手に使えないときは（一時的に）返す
- ご本人が友人関係や家族関係、成績や将来のことなど不安なことや困っていることがないか考える



※怒鳴りつける、取り上げる、壊す・Wifiを突然切るなどは、そのときはやめたとしても長い目でみると家族関係などマイナスの効果もあるので保護者の方も冷静に考えましょう。