



お元気ですか？

あなたのこころ

やめたいのにやめられない..... ネット・ゲーム依存※

自分でも気づかないうちに依存症に

現代の生活に欠かせないインターネット。しかし、ネットやゲーム(特にオンラインゲーム)への依存傾向がある人が、400万人を超えています。スマートフォン(スマホ)が普及し、スマホで遊べるゲームが流行したことで、子供だけでなく大人も依存に陥りやすくなっています。世界的にも問題となっており、WHOは、2018年「ゲーム障害」を病気のひとつに加えました。ネット・ゲーム依存は、脳機能のバランスが崩れるなど他の依存症と同様の特徴がみられる深刻な病気です。

ネットやゲーム依存になっていませんか？

セルフチェック

*5項目以上あてはまるとネット依存の疑い

- ネットに夢中とを感じる
- ネットを使う時間を長くしなければ満足できない
- ネットをやめようとして、失敗したことがある
- ネットを制限し、イライラしたことがある
- 意図したより、長時間ネットを使ってしまう
- ネットのため、人間関係や学校の活動(仕事)を台無しにしたことがある
- ネットへの熱中を隠すため、周囲にうそをついたことがある
- 不安や落ち込みから逃れるために、ネットを使う



厚生労働省研究班 調査票から

ネット・ゲーム 依存の影響



健康被害

学習能力・
運動能力の低下

犯罪加害・
被害のトラブル

注意力低下による
事故・負傷

コミュニケーション
のトラブル

金銭のトラブル

※注：医学的にはネット嗜癖(しへき)といいますが、ここでは依存と記載します。

ネット・ゲーム依存 予防のポイント

具体策



- ★ ネットとの誤った接し方を改める
- ★ 誤った接し方が、生活パターンになるのを防ぐ

- ★ 自分がどのくらいネット・ゲームをしているのか実態を把握する
- ★ スマホをいじらない時間をつくる
- ★ インターネット以外の趣味を持つ

子供がいる
家庭では・・・



- ★ 小さいころからさせない
- ★ 夜はさせない、しない
- ★ インターネットアクセスの制限をする
- ★ 家庭内でルールを作り、遵守させる
- ★ 居間などの共有スペースのみに置く
- ★ 部活動や塾などの社会活動に参加する機会を多く持つ



心身の健康が崩れたり社会生活に問題が生じてきたら「受診」のサイン!



ひといや家族で抱え込まずに、相談してみませんか。

本人は自覚しにくく、家族が気づくことが多い依存症。早期発見・早期治療のキーパーソンは家族です。ただ、家族だけではなかなか解決しません。他の病気を併発していることもあります。気づいたら様子を見ていないで早めに動くことが大切です。

- 相談窓口**
- 鹿児島県精神保健福祉センター 電話099-218-4755
 - 出水保健所 電話62-1636
 - 出水保健センター 電話63-2148

ネット依存・ゲーム依存を相談できる県内の医療機関

- 森口病院(鹿児島市) 電話099-243-6700
- ※家族からの相談もできます。



3月は「自殺対策強化月間」です

国では、最近の自殺をめぐる厳しい情勢を踏まえ、様々な悩みや問題を抱えた人々が、支援を求めやすい環境を作るための施策の展開ができるよう、例年、月別自殺者数の多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

人口動態統計(平成28年)によると、自殺者数は全国で約2.1万人となっています。鹿児島県においても300人近い方が自ら命を絶っている状況です。自殺は、その多くが様々な社会的要因により追い込まれた末の死であり、誰にでも起こり得る社会的な問題です。

身近な人の変化に気付き、みんなでのちを支えあうことが大切です。

次回は2019年9月に発行します 発行元 出水保健センター (電話 63-2148)