



北っ子

子どもたちを笑顔で迎え 笑顔にさせ
家庭・地域に帰します！

◇教育目標：夢に向かって輝く子 ☆あきらか☆ ☆きよらか☆ ☆すこやか☆
◇重点目標：かしこく よりよく たくましく 学ぶ北っ子の育成

ネット・ゲーム依存症

校長 大野 昌 広

公益財団法人日本学校保健会による「メディアリテラシーと健康行動に関する調査」が行われ、子どもたちのインターネットやゲーム等の現状は、テレビ視聴の時間が短くなってきている半面、SNSやゲーム等に没頭する子どもが増加しているという結果が報告されました。ネットやゲームの普及は、睡眠不足などの健康問題のほか、ネットによるいじめ、引きこもり、不登校の要因になると指摘されています。このうちネット・ゲームについては、本校、本道のみならず全国の小中高生の課題であり、世界中の若者の深刻な問題になっています。

□全国初「香川県ネット・ゲーム依存症対策条例」

2020年3月、香川県議会定例会で全国初となる「香川県ネット・ゲーム依存症対策条例」(ゲーム条例)が賛成多数で成立しました。香川県が条例制定した背景には、子どもの深刻なネット・ゲーム依存の実態に加え、世界保健機関(WHO)が「ゲーム障害」を国際疾病のひとつに認定(2019年5月25日認定、2022年1月25日発効)したことが大きな要因です。世界保健機関(WHO)によると、「ゲームをしたい欲求を抑えられない」「ゲームをすることを他の日常生活の活動よりも優先してしまう」「家族関係、仕事、学習などに重大な問題が生じていてもゲームをやめることができない」といった症状が12ヶ月以上続いた場合、ゲーム障害と診断されると示しています。ただし、特に進行の早いとされる幼少期においては、症状によって短期間でも依存症とみなされるようです。ホームページには下記のスクリーニングテスト(だいたいの見当をつけるテスト)が用意されています。QRコードからお試ください。

ゲームについての以下の文章をお読みください。このアンケートで使われている「ゲーム」とは、オンラインやオフラインなどを含めたすべてのビデオゲームのことです。以下のそれぞれの質問が、過去12カ月間、どの程度、そしてどれくらい頻繁に、あなたに当てはまるか、0～2(0 = 全くなかった、1 = ときどきあった、2 = よくあった)から選んで○をつけてください。「全くなかった」の回答は基準を満たさないと評価され(0点)、「ときどきあった」または「よくあった」は基準を満たすと評価されます(1点)。質問9、10は同じ診断項目を二つに分けて聞いています。すなわち、質問9または10のどちらか、または両方が「ときどきあった」または「よくあった」場合に、1点となります。5点以上の場合、「インターネットゲーム障害の疑い」と評価されます。



《出典: Király O et al. Addictive Behaviors 2017; 64: 253-260. 翻訳: 久里浜医療センター》

IGT-10 (10問版インターネットゲーム障害テスト)

No.	質問項目	回答
1	ゲームをしていないときにどれくらい頻繁に、ゲームのことを空想したり、以前にしたゲームのことを考えたり、次にするゲームのことを思ったりすることがありましたか。	
2	ゲームが全くできなかつたり、いつもよりゲーム時間が短かったとき、どれくらい頻繁にソワソワしたり、イライラしたり、不安になったり、悲しい気持ちになりましたか。	
3	過去12カ月間で、十分ゲームをしたと感じるために、もっと頻繁に、またはもっと長い時間ゲームをする必要があると感じたことがありますか。	
4	過去12カ月間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまく行かなかったことがありますか。	
5	過去12カ月間で、友人に会ったり、以前に楽しんでた趣味や遊びをすることよりも、ゲームの方を選んだことがありますか。	
6	何らかの問題が生じているにもかかわらず、長時間ゲームをしたことがありますか。問題とはたとえば、睡眠不足、学校での勉強や職場での仕事はかたどらない、家族や友人と口論する、するべき大切なことをしなかった、などです。	
7	自分がどれくらいゲームをしていたかについて、家族、友人、または他の大切な人にばれないようにしようとしたり、ゲームについてそのような人たちに嘘をついたことがありますか。	
8	嫌な気持ちを晴らすためにゲームをしたことがありますか。嫌な気持ちとは、たとえば、無力に感じたり、罪の意識を感じたり、不安になったりすることです。	
9	ゲームのために大切な人間関係をあやうくしたり、失ったことがありますか。	
10	過去12カ月間で、ゲームのために学校での勉強や職場での仕事やうまくなかったことがありますか。	

香川県の条例は、子どもと県民をネット・ゲーム依存症から守るための対策を総合的かつ計画的に推進することを目的としています。条例には、県、市町、学校等のそれぞれの立場での責務や役割が定められています。保護者には、ネット・ゲーム依存症から子どもを守る第一義的責任は「保護者」にあると明記され、子どもの状況を適切に把握することやフィルタリングの利用等によりネット・ゲームの利用を適切に管理する責務があることを定めた上でスマホ使用のルールづくり及び見守りの目安となる使用制限等が示されています。その内容は、下記の通り。なお、この条例に罰則規定はありません。

**18歳未満のゲーム時間は1日60分、休日は90分。
スマホ使用は中学生以下が午後9時、それ以外は午後10時まで。**

この条例に対して、スマホ依存の軽減などへの期待から賛成の声がある一方で、批判の声も出ています。香川県弁護士会は「条例は制定の根拠が十分ではない」「憲法や『子どもの権利条約』にも反する部分がある」として条例廃止を求める声明を出しているほか、香川県内の大学生が「憲法違反」として県を相手に損害賠償を求めて提訴をしています（※高松地方裁判所は条例の目的は合理性があり、憲法に違反しないと判断し、訴えを退けました）。

□子どもを取り巻く現状を保護者・地域の方々と共有することの大切さ

ネット依存専門の外来診療を国内で先駆けて始めた神奈川県横須賀市にある国立病院機構久里浜医療センターの調査によると、**平日のゲーム使用1時間を超えると学業成績の低下が顕著である**という分析をしています（※インターネット依存・ゲーム障害治療施設（病院）は、全国約120カ所ほどあり、北海道内は札幌を中心に12施設あります）。

北海道教育委員会が作成した啓発資料「**時間の目安を決めて 子どもの生活リズムを整える！**」では「**テレビやゲーム、インターネットや携帯電話など学習以外でメディアに触れる時間**」は「**1日合計2時間以内**」という目安を示しています。本校も、この啓発資料を配布し、指導を地道に繰り返しているところです。

ネット・ゲーム依存症という状態に陥る大きな原因は、「人間関係のトラブル」にあるそうです。特に子どもの場合だと、「教師との関係」「学校の同級生」などとの関係が悪化したり、いじめにあたりというストレスのはげ口として、逃避できる何かを求めた結果「依存症」になってしまったケースが多いそうです。したがって、依存症になる原因の深刻さや自己管理できない状況を見ると、単純にゲーム時間を制限するなどの対応は、改善対策としては効果的ではありません。保護者や地域の方々などの大人たちが子どもの現状に関心をもつこと、そのうえで、「対話」の機会を重ねることが大切だといわれています。ネット・ゲーム依存も含め、現在の子どもの取り巻く状況を保護者や地域の方々と共に共有していくことが、望ましい学習習慣・生活習慣の改善・定着の第一歩。ただし、多くの子どもたちは、ネット・ゲーム依存と呼ばれるまでの深刻な状況ではありませんが、現状、「約束」が作られてなかったり、守られてなかったりする状況ではないかと思えます。「対話」を経て、時間等の「約束」をすることが望ましいです。特に、**夏休みはゲーム使用が増え、生活が乱れる子どもが多くなる傾向**がありますので。

明日から長い夏休みに入ります。

終業式では夏休みを有意義なものにするための、3つの「あ」の約束を話しました。

- ① あんぜんの「あ」……………安全に気をつけ、元気に楽しい夏休みを過ごそう。
- ② あいさつの「あ」……………家族・親戚・出会う人へ、気持ちを込めた挨拶をしよう。
- ③ アクションの「あ」……………夏休みならではの行動や体験をしよう。

夏休みは様々な体験をさせるよい機会です。社会性や考える力、判断力などを磨く絶好のチャンスです。家族の一員としての仕事や手伝いを通して、ぜひ、お子様に働くことの大切さにも気付かせていただければと思います。また、満足感の高い充実した夏休みにするための鍵として、規則正しい生活習慣と計画的な学習習慣に気をつけることが大切です。子どもたちは家庭や地域のもとでさらに育まれます。あたたかなご指導をよろしくお願い致します。

この1学期、子どもたちの学習や生活・安全面をご支援して下さった保護者の皆様、地域の皆様には、あらためて心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

保護者の皆様へ（お知らせ）
この度、特別支援学級担当の 大地 彩 教諭が、2学期より出産と育児のための休暇に入ることになりましたので、お知らせいたします。

8月の主な予定

<p>11日(日) 山の日</p> <p>12日(月) 振替休日</p> <p>13日(火) 学校閉庁日（～16日（金）まで）</p> <p>15日(木) 学校諸費引落日</p> <p>21日(水) スクールカウンセラー来校日</p> <p>24日(土) 旭川市PTA連合会北部地区講演会 及び懇親会</p>	<p>26日(月) 2学期始業式・特別日課4時間授業・ 給食なし・人権教育プログラムCAP 夏休み作品展（～30日（金）まで）</p> <p>28日(水) 2計測（1～3年）</p> <p>29日(木) 2計測（4～6年）・特別日課</p> <p>30日(金) 委員会⑦</p>
--	---