



こころ

龍野東中学校 2学年 学年通信 杉山 誠人

## インターネット・ゲーム依存

1月18日(土)に揖保川病院へ神戸大学大学院曾良教授の公開セミナーに行ってきました。テーマは『インターネット・ゲーム依存について』です。世界的にこれらの依存が問題視されています。みなさんはどうでしょうか？

実は世の中には、いろいろな行動依存があります。『繰り返し、楽しさを感じる』ことで、脳の神経回路が変化し、またその行動をしたくなる。これが依存です。ちなみにその行動をやめても、報酬神経回路に起こった変化は容易に元にはもどらない、というのが特徴です。「やめないといけないと分かっている。」がやめれない。そんな人は要注意です。以下を参考に上手にスマホやゲーム機などと付き合ってください。

### ゲーム依存の予防対策

- ・ネットの使用開始年齢を遅らせる
- ・ネットの使用時間を少なくさせる
- ・ネットを全く使用しない時間をつくる
- ・家族のネット使用も減らす
- ・リアルな生活を豊かにする



ソーシャル・ネットワーキング・サービス  
(social networking service, SNS)



Instagram



### 本人の行動をある程度コントロール可能 (依存にまで至っていないが危険)

症状【睡眠時間の短縮、朝起きられない、学業不振】

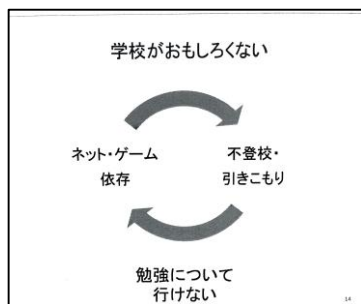
- ・スマホ、ゲーム機の取り上げは有効な可能性
- ・家族は冷静に対応する (取り上げる理由、期間、返す条件、返した後に守れなかった時の対応)
- ・ガラケーへの変更

### 行動をコントロール困難 (ゲーム依存の場合)

症状【不登校、家族への暴力、家出、盗み (家族の現金、スマホ)、逸脱行為】

スマホ・ゲーム機の取り上げは？

- ・本人と家族の激しいバトルの可能性
- ・取り上げの多くは無駄な努力
- ・本人と家族の関係悪化
- ・取り上げ以外の方法を検討



### 依存している人への対策 (あくまで本人の意志が大切)

ネットのできる時間を減らす

- ・塾、学校での補習 (家庭教師もあり)
- ・勉強は家の外で完結させる

ゲームの優先度を2番以下にする (できたらほめてもらうことが大事)

- ・部活動など他に打ち込むことを見つける
- ・進学のために勉強に向かう
- ・友人、教師からアドバイスをもらう

## 3月 行事予定

日	曜	行事	給食
1	日		
2	月	完全下校18:00 3年生を送る会 水曜校時 NBD OS	○
3	火	OS	○
4	水	七大委員会 月曜校時 OS	○
5	木	金曜校時 OS 卒業式予行	○
6	金	木曜校時 代議員会 OS	○
7	土		
8	日		
9	月	卒業式準備 NBD	○
10	火	卒業式	×
11	水		○
12	木		○
13	金	トライやる推進委員会	○
14	土		
15	日		

日	曜	行事	給食
16	月	球技大会 NBD	○
17	火		○
18	水		○
19	木		○
20	金	春分の日	
21	土		
22	日		
23	月	生徒会ボランティア 清掃	×
24	火	修了式	×
25	水	春季休業日	
26	木	春季休業日	
27	金	春季休業日	
28	土		
29	日		
30	月	春季休業日	
31	火	春季休業日	

## テスト勉強法 (自分でも攻略法を見つけよう！)

- 『めりえ勉強法』
- 7回教科書を読む『繰り返し読み勉強法』
- 『1冊3周勉強法』
- 『ストップウォッチ 勉強法』
- インプットは夜、アウトプットは朝。『時間別勉強法』
- 『勉強を“続ける”ための3つのルール』
- 『とりあえず音読』勉強法
- 『青ペン書きなぐり勉強法』×『万年筆』
- 『手ぶら勉強法』
- 『録音勉強法』

