

～ 中高生ネット依存7人に1人 ～

昨年度の9月の朝日新聞の一面に掲載された見出しです。スマートフォンのゲームやSNSなどのインターネットの使い過ぎで日常生活に支障をきたす「ネット依存」の疑いが強い中高生が全国で約93万に上ることが、厚生労働省研究班の調査でわかり、8月に発表しました。5年前と比べて約40万人増え、特に中学生が倍増した。授業中の居眠りや遅刻など学校生活にも支障が出ていると伝えています。

次は厚生労働省研究班調査票の「ネット依存の危険度がわかる質問項目」です。8項目のうち、5項目以上に当てはまるとネット依存の疑いがあると言われます。

- ネットに夢中になっていると感じているか
- 満足のために使用時間を長くしなければと感じているか
- 制限や中止を試みたが、うまくいかないことがたびたびあったか
- 使用時間を短くしようとして落ち込みやイライラを感じるか
- 使い初めに考えたより長時間続けているか
- ネットで人間関係を台無しにしたことがあるか
- 熱中しすぎを隠すために、家族や学校の先生にうそをついたことがあるか
- 問題や絶望、不安などから逃げるためにネットを使うか

ネット依存の疑いが強い生徒の割合は中学生で約12.4%、高校生では16.0%で中高生全体の7人に1人の割合だそうです。今回の調査では低年齢化が進んでいることが特徴です。ネットの使用は9歳児で約65%、2歳児でも約28%使用していると伝えています。また男子ではネットゲーム、女子ではSNSの使用が多いそうです。

○オンラインゲームについて考える

2019年8月の読売新聞では次のように伝えています。
パソコンやスマートフォンなどを使いインターネット上で遊ぶ「オンラインゲーム」が人気を集めています。eスポーツとしてスポーツの一種にも認められつつある一方で、熱中するあまり、体の健康をそこなうなどの課題も明らかになっています。

長野県に住む高校の男子生徒は、中学2年の半年間、携帯型ゲーム機で怪物を倒すゲームにはまりました。ゲームのために学校を休み、プレーをしていると時間を忘れ、日付をまたぐこと

もしばしばでした。睡眠時間は約3時間も減り、最終的には心と体のバランスを崩して入院してしまいました。

世界保健機関（WHO）は5月、オンラインゲームなどにのめり込み、生活や健康に深刻な影響を出た状態を「ゲーム障害（ゲーム依存症）」として正式に病気として認定しました。

- ① ゲームの時間やプレー回数などを自分でコントロールできない。
- ② 生活でゲームを最優先させる。
- ③ ゲームで家庭や仕事、勉強などに悪い影響があってもさらにのめり込んでしまう。

この3つが1年以上続くか、症状が重いと「ゲーム依存症」です。一方でゲームは「eスポーツ」というスポーツの一種として広がり、国内では100人以上のプロ選手がいます。eスポーツを部活動に取り入れる高校も増えています。学校公認でやく80校あり、今年3月には初の全国大会が開かれました。また、今秋の茨城国体でも文化プログラムの一環としてeスポーツの大会が開催されます。

しかし、「たかが遊びじゃないのか」という声もあります。このためにある高校では「学業を優先する」「健康に気をつける」「テストの点数が低いと退会する」などのルールを定め、活動しているところもあります。

しかし、「たかが遊びじゃないのか」という声もあります。このためにある高校では「学業を優先する」「健康に気をつける」「テストの点数が低いと退会する」などのルールを定め、活動しているところもあります。



【報道関係各位】 2018年5月22日
第74回国民体育大会 いきいき茨城ゆめ国体 2019 新19回全国障害者スポーツ大会 いきいき茨城ゆめ国体
茨城国体は いきいき茨城ゆめ国体文化プログラム※1)
eスポーツを実施します!!
※1) eスポーツ = エレクトロニックスポーツの略
2019年秋 いきいき茨城ゆめ国体 いきいき茨城ゆめ大会 に合わせ、
全国初 **「都道府県対抗 eスポーツ大会」を開催**※2)
47都道府県の代表が茨城に集結。
eスポーツサッカーの全国制覇をかけた
熱いバトルが繰り広げられます！
主催：「eスポーツ in IBARAKI」実行委員会（仮称）
〔構成員〕いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会実行委員会、ゲームメーカー、メディア関係ほか
共催：日本eスポーツ連合（JeSU）
スケジュール
2019年2月～7月…各県内予選会
2019年秋…決勝ステージ
【会場：茨城県内】
※1) 文化プログラムとしての認定については、日本eスポーツ連合の発表を待ちます。
※2) eスポーツ大会の結果については、日本eスポーツ連合の発表を待ちます。
●プレ大会 2018年9月開催
茨城国体の開催1年前イベントとして、プレ大会を開催。茨城県内から参加者を募集します。
※両eスポーツ大会の詳細は、今後、随時発表してまいります。

《 みんなで考えてみよう！ 》

ゲーム依存症患者とeスポーツプレイヤーの違いは何でしょうか。長時間ゲームをするのは同じです。「eスポーツプレイヤーを目指す」と言いながら、睡眠障害などの健康被害を被っている人も少なくありません。

プログラマーは、プレー時間を区切り、集中して練習するそうです。ゲームは遊びでも競技でも、のめり込みすぎずに適度に楽しむことがひつようなのかもしれない。

- ① ゲーム障害（ゲーム依存症）とはどのような病気なのだろうか。
- ② なぜ健康をそこなうほどゲームにはまってしまうのか。
- ③ 自分はオンラインゲームとどのように関わっていききたいか。