

🤖 ゲームをやめられなくなるおそろし〜い病気 🤖

ゲーム障害って？

2019年に WHO（世界保健機関）が新しい病気として認定した。

ゲームに熱中し、利用時間をコントロールできなくなり日常生活に支障をきたすこと。

そんな病気があったの！？



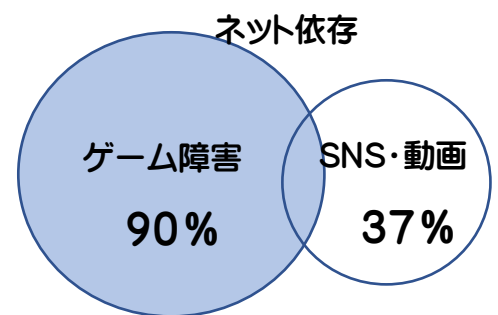
日本では、「ネット依存」が疑われる中高生は93万人（7人に1人） いると言われています。

そして、ネット依存の90%が「ゲーム障害」だという調査結果があります。



ネット依存とは

⇒勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできなくなる状態。



つまり・・・

メディア(ネット)の長時間の使用が続くと ⇒ 依存につながるキケンがある



じゃあメディアに依存しないためにはどうすればいいのかな？

～依存しないために大切なこと～

- ❖メディアの使用時間や使用場所のルールをしっかり決めましょう！
- ❖読書や運動など、メディアの使用以外に楽しいことを見つけましょう！
- ❖勉強やお手伝いなどやるべきことを優先しましょう！



メディアの使いすぎは依存の他にも怖いことがたくさん



メディアコントロールチャレンジは、「メディアの使用をコントロールする」ことができるように行う取組です。今回紹介した「ゲーム障害」や「ネット依存」にならないため、そして自分の心身の健康を守るためにも、今回のチャレンジに真剣に取り組みましょう。