



あなたの睡眠時間とゲームの時間は大丈夫ですか？

前号で「ゲーム障害」について書きましたが、偶然にも、16日（水）の児童集会で、保健体育委員の皆さんが「すいみんとゲームについてかんがえよう」というテーマで発表してくれました。劇やクイズを交えての発表でしたが、これがまた演技とは思えない（？）役者揃いで、ホントにそうなんじゃないの？と心配したところです。

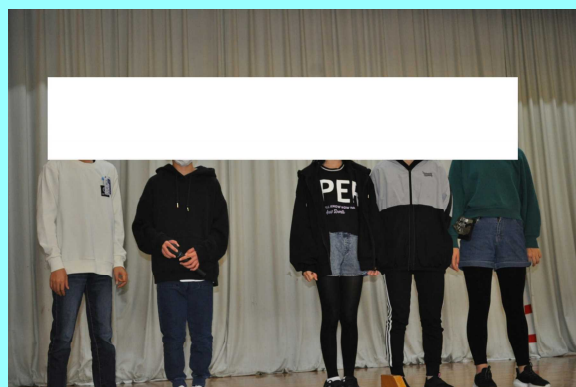
クイズとして出題されたものを紹介します。正解はお子さんに聞いてみてくださいね。

★「1～3年生は、何時頃までに寝ればいいでしょう？」

- ① 8:00 ② 9:00 ③ 10:00 ④ いくら起きてても良い

★「4～6年生は、何時頃までに寝ればいいでしょう？」

- ① 9:30 ② 10:00 ③ 10:30 ④ 11:00 ⑤ いくら起きてても良い



本荘由利地域の小中高が連携している「生徒指導研究協議会」では、

小学生がゲーム・携帯・スマホ等を使えるのは、夜8時まで

を目安としています。これを守ってくださっているご家庭はどのくらいあるのでしょうか？特にペナルティもありませんので、あまり気に留めていないかもしれません。ただ、子どもたちの発表にもありましたが、睡眠不足とゲームのしすぎに見られる共通の症状は、

**だるくて元気が出ない 何度もあくびが出る ご飯を食べなくても良い
授業中に寝ている いつもそわそわ・イライラしている**

なのだそうです。残念ながら、これだとその子本来の力は発揮できないですね。授業中の姿勢や受け答えの様子を見ていると、心配な子も何人か見られます。

何事も度が過ぎると身体に毒です。「ゲームを一切するな」ということではなく、しっかり睡眠時間を確保して、適度な時間のゲームやメディアとの付き合い方を考え、実行していくことが大切だと思います。ぜひ、それぞれのご家庭でのルールを作って、お子さんが自分で自分の行動をセルフコントロールすることができるようにしていきたいですね。

ゲームにハマるのには、からくりがあるのです。

ゲームにもいろんな種類がありますが「ソーシャルゲーム」と呼ばれるものは、他のプレイヤーと全国規模のランキングで競うことができます。「追加課金型」「ガチャシステム」などのシステムが有名で、プレイヤーがゲームに依存しやすい仕組みになっています。ここを少し明らかにしていきましょう。

Step 1 ゲームのインストールは無料で、プレイへのハードルを下げる

実際にソフトを購入して遊ぶものもありますが、ネット上でダウンロードできるものは、ほとんどが無料です。保護者も「無料だからいいか」と油断しがちです。

Step 2 チュートリアルとリセットマラソン

ゲームを始めると、操作方法を説明するチュートリアルが始まります。このチュートリアルでユーザーはゲームの仕組みを理解することになるのですが、終了後には本来お金を出して買わないといけないようなレアアイテムがたくさんもらえます。そして、このアイテムを使って「ガチャを回す」と、レアキャラクターをゲットすることができるのです。そのため、お気に入りのキャラクターが出てくるまで「アプリの削除→ダウンロード→チュートリアル→アイテムゲット→ガチャ」を繰り返す「リセットマラソン」をすることになります。運営会社としては、ユーザーがこれを行うことでダウンロード回数が増えるため、人気アプリの上位に入ることができます。

Step 3 序盤ボーナスと最初の課金

ゲームを開始してからは、「初めて●●をしました」という具合に、ことある毎に有力なアイテムがもらえます。このアイテムを使って有利に進めると、またアイテムがもらえるので、サクサクと進む爽快感を味わえます。しばらくすると、途中でもらえるアイテムの量が減り、ゲームの進行も鈍くなります。このタイミングで、

2,000円分のアイテムを、今なら100円でゲットできるよ！

という具合に提案されます。余裕があれば、即、課金のチャンスです。お金はコンビニで売っているプリペイドカードで支払えます。残念な例として、親のクレカの番号を入力して数万円の課金をしてしまったケースもあるのです。

Step 4 回復システム

好きな時間に好きなだけゲームできる以外にも、「プレイは30分に1回」「5回分まで貯めておける」という具合に時間が定められている場合もあります。1回の時間は5分程度で、実生活の隙間に入り込めるようになっていきます。課金しないユーザーはコツコツとポイントを溜める必要があるので「やれる時にやっておく」という心理になります。ですから少しでも空き時間ができると、何度もゲームをすることになるようです。

Step 5 連続ログインボーナス

連続でゲームを立ち上げる（ログインする）ことでプレゼントがもらえます。1日、2日程度ではさほどでもありませんが、1ヶ月連続ともなると、かなりレア度の高いプレゼントがもらえます。途中で機器を没収でもされようものなら、努力が水の泡になりますね。

Step 6 マラソンイベント

さらに、ゲーム会社は大型連休などに合わせ、期間限定のイベントを仕掛けます。連休期間内にポイントを溜めることで、レアなアイテムをプレゼントします。期間中ずっとゲームをし続ける必要があるので「マラソンイベント」と呼ばれます。「この休み3日であれが手に入る！」と思えば、いつも以上に張り切ってゲームをすることでしょう。

ゲーム会社も商売ですから、何とかして利益を出そうと利用者をつなぎ止める方法を考えると思います。消費者である我々が本質を見極めていかねばならないのは、ゲームの話だけではないようです。子どもたちがトラブルに巻き込まれないように、ネット利用上のリテラシーも教えていかねばならないと強く感じているところです。

