



津小だより

〒959-4402 阿賀町津川3234 R7. 12. 10 No.8



ゲーム依存レベルはいくつ？

校長 阿部 順延

9月に行われた阿賀町学校保健委員会研修会では、上越教育大学の清水雅之教授のご講演「メディア依存と睡眠の重要性」を拝聴しました。大変参考になるお話でした。心に残った言葉は「本当に勉強のできる子は睡眠時間を削りません。」でした。大リーガーの大谷選手は最低10時間、サッカー選手の三苫選手や元大リーガーのイチロー選手は9時間…。さらに、私が最も衝撃を受けた話が「子どもの7%にゲーム依存症の可能性…」でした。

《ゲーム依存症とは》

人間関係や健康面に問題が生じても制御がきかずゲームに没頭し続け、日常生活に支障をきたすこと。以前は、10～20代の子どもや若者の依存として認識されていたが、スマートフォンの普及とともに、30～40代の患者も増加していると言われている。

ご存じの方も多いと思いますが、ゲーム依存症は2018年に世界保健機構（WHO）が病気として認定し、精神疾患として位置付けています。数年前に私が上越教育大学島津弘次特任教授のご講演を聴いた時に、「ゲーム依存症は病気です。医療機関を受診しなくては治りません。」と下表を示され、依存レベルについて説明がありました。

<依存レベル5～6>

すでにゲーム依存症に陥り、医療機関を受診し、治療しなければならない状態。

<依存レベル3～4>

注意の段階。ゲームのきまりを見直したり、さらに強い規制をかけたりしなければ、ゲーム依存症に移行してしまう状態。

今の自分がどのレベルになっているかを確認し、レベル3以上の方は、おうちの方とも相談しながら、1つでもレベルを下げるよう努力をしてください。メディアは自分を高めるために上手に利用しましょう。目的なく時間つぶしに使っていると依存レベルが上がります。

<ゲーム依存度レベル>

依存レベル	ゲーム依存度
レベル6	ゲームをしないと落ち着かない 不登校、閉じこもり、金を要求する
レベル5	毎日3～4時間プレイする いつもゲームのことを考えている
レベル4	毎日2時間プレイする 不規則な生活態度
レベル3	毎日1時間プレイする
レベル2	週に2～3日プレイする
レベル1	時々プレイする
レベル0	ゲームを欲しがらる
レベル00	(テレビゲーム遊びの流行)



※出典：岩崎正人著「子どもをゲーム依存症から救う精神科医の治療法」

もうすぐ冬休みです。家で過ごすことが多くなると思いますが、ゲーム三昧の2週間にならないよう、家族みんなで工夫しながら、楽しく過ごしてもらいたいと願っています。

地域とともに歩む 津川小学校



1年 さわやか通り道運動 八幡会の皆様



まなび学級 やきいもパーティー 山本様



4年 やまぶきの里 訪問 福祉の学習



3年 警察署見学 阿賀警察署員 様



5年 雪椿搾油体験 巴山組の皆様



1, 2年リフト体験 レルヒさん登場!



読み聞かせボランティア 笠原 様



読み聞かせボランティア 田実 様



1, 2年リフト体験 県スキー場協議会の皆様



4年 阿賀町役場見学 町役場の皆様



5年 新潟水俣病 人権学習 あがのかわ環境学舎 山崎様



5, 6年思春期教室 看護師 吉森 様



5, 6年 地球のステージ 桑山様



6年 子ども議会体験 阿賀町議会の皆様



赤い羽根募金へのご協力ありがとうございました。募金額 6,748円を 阿賀町社会福祉協議会 様へ寄付しました。



2025年もあとわずかとなりました。本年の教育活動に対し、保護者、地域の皆様からの温かいご理解・ご協力に感謝申し上げます。2026年もどうぞよろしくお願いいたします。