



みんなで考えよう

子どもの ゲーム依存予防の ためにできること

「ゲーム依存未然防止のための児童生徒アンケート」
結果から見えてきたこと その①

西脇市教育委員会
西脇市青少年問題協議会
×

神戸医療未来大学 ゲーム依存研究会

令和4年7月

西脇市「ゲーム依存未然防止のための児童生徒アンケート」結果

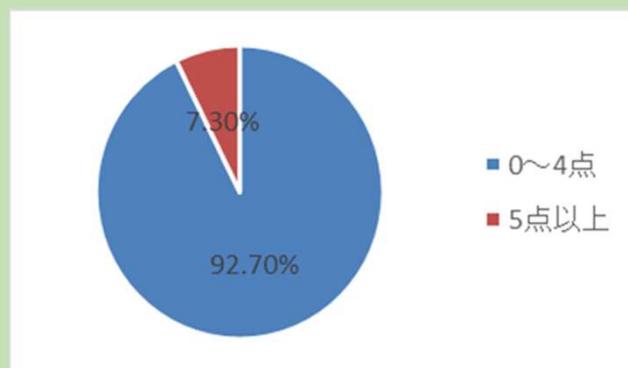
令和4年1月～2月、西脇市の小中学生と保護者のみなさまに「ゲーム依存未然防止のための児童生徒アンケート」に回答していただきました。今回は、回答いただいた小中学生2,000名の結果をお知らせします。

【Q結果①】

にしわきっ子の7.3%が「ゲーム依存症」の疑い

ゲーム依存度のチェックリストであるIGDSJ^{*1}の合計点が5点以上の方は「ゲーム障害の疑い」と考えられています。

今回のアンケートのうち、5点以上の人数は146名でした。これは、西脇市でアンケートに回答した人のうちの7.3%にあたります。このうち、小学生は8.0%、中学生は6.0%でした。



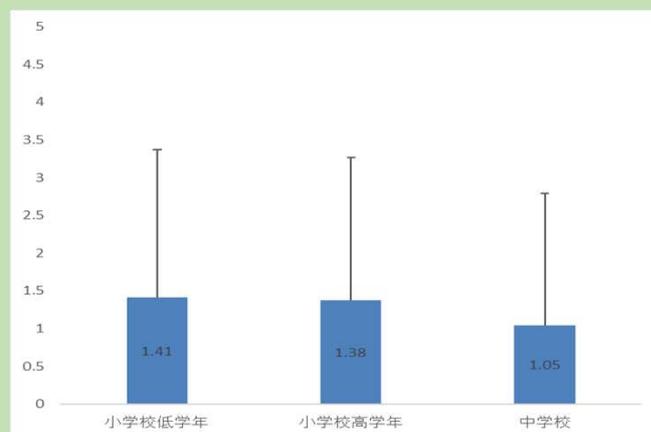
同じチェックリストを用いた大学生の調査では、5点以上の方の割合は2.8%～5.0%未満であり、**小中学生のほうがゲーム依存の疑いのある者が多い**という結果が示されました。

【Q結果2】

中学生よりも、小学生のほうがゲーム依存度が高い

小学校低学年、小学校高学年、中学生それぞれのチェックリストの平均点を比較したところ、**小学校低学年と小学校高学年が、中学生と比べて平均点が高い**ことが明らかになりました。

ゲーム障害になるほど高くない場合でも、**小学生のほうがより依存度が高い**と考えられます。



【Q結果3】

高学年以上のおよそ5人に1人は、休日4時間以上ゲームをしている

休日にどのくらいの時間ゲームをするかについて、最も近いものひとつを選択するよう求めたところ、**小学校低学年の約10%、小学校高学年の約20%が「4時間以上」と回答**していました。（全体では17.0%）



*1 鷲見聡他(2018)インターネットゲーム障害スケールの日本語版(IGDS-J)について 臨床精神医学, 47(1), 109-111.
付記：本調査は日本学術振興会科学研究費助成事業の補助を受けて実施されています（19K03302）研究代表者：永浦 拓

ゲームと上手に付き合うための「4つの工夫」

その① 一緒ならできるかも… ゲームをコントロール!

ゲームに依存してしまう人は、「ゲームの時間を自分でコントロールできない」という自信がない人が多いようです。では、自信をつけるためにはどうしたらいいのでしょうか？

【友だちと！ “そのかわり”を伝えてみない？】

ゲームのお誘いをどうしても断れないとき、「そのかわりにできる日」や「そのかわりできる他のこと」を伝えてみませんか？

また、お互いにゲームを始める前に「今日は遅くとも〇時にはやめよう」と“宣言”しあうのも効果的。ひとりじゃないからこそ、コントロールできるかもしれません。

【お家の人と！ “時間”ではなく“回数”で！】

ゲームには“キリのいいところ”があります。「あと、何分で終わるの？」よりも「あと、何回(マッチ、対戦など)で終わるの？」と声をかけたほうが、答えやすいこともあります。

普段からゲームがどんな仕組みなのか、家族でゲームについて話せる関係が大切です！



あと何回くらいで
終わりそう？

2試合やったら
終わりにするよ



その② ゲームなしではストレスに勝てない… それって本当？

依存してしまう人は、「これ(ゲーム)がないとやってられないよ!」と言う人が多いですが、みなさんはゲームなしではストレスと上手く付き合えないと思っていませんか？実は、このような考えの強さが、やめられない気持ちを大きくしてしまうようです。

【自分にとってゲーム以外に楽しめることは？】

最近、家族みんなでお過ごししているけれど…みんな自分のスマホやタブレット、ゲームを見ていることってありませんか？

せっかく人と過ごすのだから、一度画面から目をはなして、みんなで楽しめること、リラックスできることはないか話し合ってみませんか。

また、マッサージなどのふれ合いは、身体のリラックスだけではなく、オキシトシンというストレスを小さくするホルモンが分泌されるため、おすすめです。

【日常生活に“ゲーム要素”を取り入れてみよう】

ゲームでポイントが溜まること、人と競うことが楽しいという人も多いかもしれません。

自分のがんばりたい目標を達成したら〇ポイント、日常生活でゲーム的な楽しみを取り入れてみてはいかがでしょう？ 家族みんなが誰が一番ポイントをゲットできるか対戦してみるのもおもしろいかも？

(例)

〇時までにゲームを終えたら1ポイント!

お風呂に入る前に宿題を終わらせたなら1ポイント!



その③ ゲームをしない勇気も大切？ゲームのお付き合いが気になる人へ

友だちからゲームに誘われても、予定があったり体調が優れなかったり... そろそろやめようかな、と思っても、みんなログインしている... こんなとき「ゲームをやらないと友だちについていけなくなる」「ここでやめたら仲間外れにされるかな」というモヤモヤが強いと、ゲームがやめられず、依存してしまう人が多いようです。

【「ありがとう」と「ごめん」を伝えよう】

「誘ってくれてありがとう」や「ごめん、今日はもう終わりにする」と伝えてみましょう。友だちからゲームができないと言われたときはそれを認めて、また遊べるように声をかけましょう。それが、お互いがスツキリとゲームをしない日や時間を過ごせるためのコツです。また、①で示したように「そのかわり...」と別の日を提案するのもいいでしょう。



- 1) 誘ってくれてありがとう (お礼)。
- 2) でも、最近長い時間ゲームしてるから今日はやめておくよ (理由)。
- 3) そのかわり、今度の日曜日なら一緒にできるけどどう? (そのかわり)

【友だち同士で、お家のルールや予定を知っておこう】

「きょうだいが早く寝るから〇時まで」「〇曜日は習い事があるからできない」「夕飯を食べた後は家族みんなで過ごす」など、一人ひとりゲームやネットのルールは違います。あらかじめ、自分の家のルールや予定は伝えておいてもいいかもしれません。

友だちがお家のルールを守れるように、無理に誘わない、引き止めないことも大切！

その④ ゲーム以外のいろいろなぼく・わたし

みなさんは、ゲームよりも大切にしていることはありますか？ 勉強、スポーツ、芸術や習い事... ゲームよりも自信を持つことができるものが見つけられるといいですね。

何にも自信を持ってないあなたは、自分の「悪いところ」はいくつ浮かびますか？ 「人と話すのが苦手」「ゲーム以外は何もできないことがない」というのは、本当に悪いことなのでしょうか？

【見方を変えてみよう！自分や家族の「スゴイところ」探して？】

よく「短所は長所」と言われます。悪いところも、見方を変えて“ネガポジ変換”をすると、実はそれはすごい力なのです。

お家の人にも「ゲームばかりやって」と言いたくなるかもしれませんが、見方を変えて「熱中したことはがんばれるね」「ゲーム“も”がんばっているね」と声掛けを変えてみると、いつもよりもいい関係を築けるかもしれません。

悪いところ？	見方を変えると？
自分から話すのが苦手	聞き上手
うるさい	ムードメーカー
ゲームがやめられない	集中力がある



【リーフレット制作】

足立 楓乃・角 純平・瑞慶山りこ・裾分 康生
橋本 風香・東山 叶法・森木 諒・山岸 裕明 (神戸医療未来大学心理学研究会)

【リーフレット原案・監修】

西脇市青少年問題協議会・西脇市教育委員会
永浦 拓 (神戸医療未来大学 人間社会学部 准教授)