

自分をコントロールできない!?

ネット依存症（ゲーム障害）にならないために

「ゲーム障害」とはゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。2019年5月にWHO（世界保健機関）で新たな病気として認定されました。

ゲームのやりすぎによるさまざまな影響

感情をコントロールできず、いらいらして切れやすくなる



視力の低下や運動不足による肥満



体がだるく、無気力でやる気がない



寝つきが悪くなり、起きられない



学業に関心がなくなり、成績が下がる



暴力的ゲームを長時間すると、社会性が育たず、攻撃的になりやすくなる



予防するには

ネットの依存はギャンブル依存症や、買い物依存症といったように特定の行動にはまる「行動嗜癖」に分けられます。「やめられないのは本人の意思の問題」と周囲も本人も感じていることが多いですが、依存症は「心の病気」です。そのため、治療が必要になってきます。近年では、ゲーム依存が低年齢化していることも言われおり、子どもを依存症にしないためにも早めに予防することが重要です。

☆家庭でルールをつくり、それを守る習慣をつけよう。

☆ゲームは家族のあつまる場所でさせよう。

☆子どもだけにルールを守らせるのではなく、大人も時間がきたら電源を切るなどして一緒に守ろう。

☆大人が子どもの前で、ゲームやスマホの利用をしている姿を見せないようにしよう。

ネットには危険もいっぱい！？

安来市内でもトラブルは

発生しています！！

9月18日(金)に情報モラルの先生をお招きして、授業と講演会を予定しております。3～6年向けにメディア機器の利用についての授業や、講演会では最新のネットトラブルなどのお話をさせていただきますので是非ご参加ください。(別途ご案内します)

トラブル事例その① 誰とつながっているの？

ゲームやSNSでのやり取りで知り合った友達は本当にプロフィールに書いてある通りの人物でしょうか？大人が子どもになりすまして、近づいてきてトラブルに巻き込まれることもあります。

トラブル事例その② 課金による高額請求

ゲーム内での課金は一応年齢制限がありますが、簡単に課金ができるようになっています。一度クレジットカード番号を登録すると、その後は使いたい放題！？知らないうちに高額請求されることもあります。

トラブル事例その③ アプリ内での仲間外れ

ささいなことでも誤解や感情の行き違いが生じやすいグループメールのやり取り。そのことから、グループから外す(または新たなグループを作り会話を移動)などに加え、無視や嫌がらせなどに発展することもあります。大人の目につきにくく発見が遅れがちです。

トラブル事例その④ 自撮り写真を送ったら

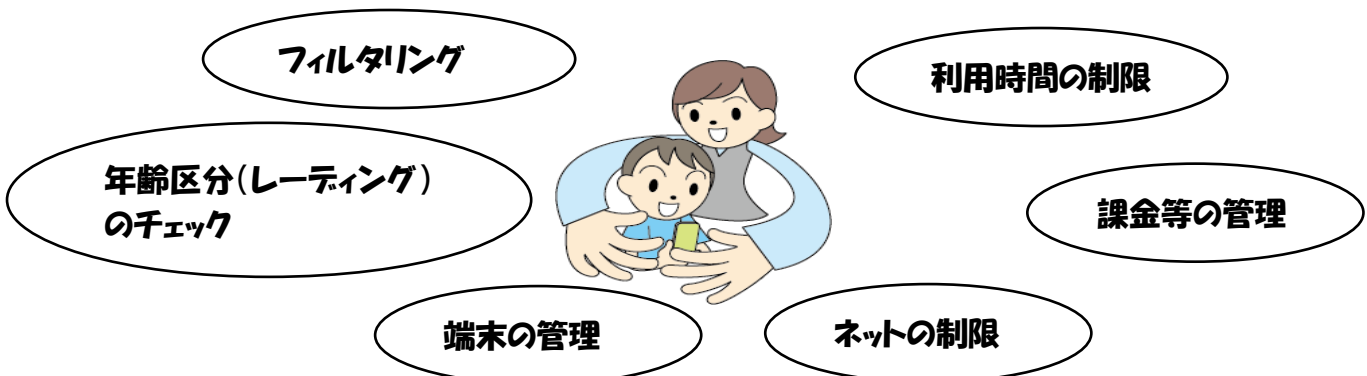
SNSで知り合った人と直接やり取りをして、仲良くなり、お互いの写真を送るようになりました。何回かやり取りをしているうちに、ネットに拡散されたくなければ、裸の写真を送るよう脅されることもあります。

その他にも様々なトラブルがあります。子どもをトラブルから守るために親ができることは？

「ペアレンタルコントロール」でできる安全な利用環境づくり

子どもの安全のために保護者がネット利用環境を整えてあげて

「ペアレンタルコントロール」と言います。



本体の設定やアプリでできるペアレンタルコントロール機能はたくさんあります。目的に応じて柔軟に活用しましょう。正しい使い方をしていればネットはとても便利でこれからの時代に必要不可欠なものです。小さいうちから触れる機会が多いからこそ、決まりやモラルをきちんと守れて、正しい判断ができるようになるまでは、ご家庭で子どものネット利用を見守っていきましょう。

○アプリ内での悪口・仲間外れ

ささいなことでも誤解や感情の行き違いが生じやすいグループメールのやり取り。そのことから、グループから外す(または新たなグループを作り会話を移動)などに加え、無視や嫌がらせなどに発展することもあります。大人の目につきにくく発見が遅れがちです。

○ゲーム上でのやり取りから生じたトラブル

ゲーム中でのトラブルは高額課金以外にもいろいろあります。ゲーム内のやり取りから ID やパスワードを聞き出しアカウントを乗っ取られる被害も起こっています。

また、対象年齢に満たない子のトラブルを増えています。どんなに興味を示しても、対象年齢までガマンが大事です。

○ゲームや SNS 上の知人による誘い出し

ゲームや SNS でメッセージをやり取りしていく中で、直接会って話してみたいと、会う約束をして犯罪に巻き込まれることもあります。誘拐事件や生命にかかわるような事件も起こっています。

○Wi-Fi スポットを利用したことによる情報流出

パスワードもいらず無料でネットに接続できる場所があります。なぜか子どもはそういう場所を発見し、集まってゲームをしています。中には他人の情報を盗むために設置されたものもあるので注意が必要です。

市内でのトラブル事例

市内でのトラブル事例