



## 「いざ子ども はしりありかん 玉霰」 松尾芭蕉

(さあ、子どもたちよ、走りまわろう、あられが降ってきましたよ)

今月22日は冬至です。冬至の日には「冬至風呂」と言っ、柚子湯に入ったり、かぼちゃの煮物を食べたりする風習があります。温かい風呂に入り、かぼちゃを食べて栄養を摂って、きびしい冬を乗り切りましょう。このような昔からの風習は、子どもたちにも伝えていきたいものです。あと半月ほどすると、いよいよ新しい年を迎えることになります。年末の準備はなるべく早めに済ませ、ゆとりをもって新しい年を迎えましょう。



## ゲーム依存について考える(2)

先月、11月28日の新聞に次のような記事が載りました。

1日6時間以上ゲームをしている10～20代の過半数が昼夜逆転の生活を送り、2割が引きこもりの状態にあるとの調査結果を、国立病院機構・久里浜医療センター(神奈川県横須賀市)が27日発表した。・・・

### 【ある子どもの事例】

東北地方の精神科病院で治療中の中学3年の少女(14)も、スマホゲームに心と時間を奪われた。参加者100人が最後の一人になるまで殺し合うバトルゲームを始めたのは中学1年の時。皆で遊べるのが楽しく、毎晩遅くまで同級生と無料通信アプリ「LINE」でやり取りしながら対戦し、翌朝は「何人キルした(何人殺した)?」と盛り上がった。

2年になると生活は昼夜逆転。友人とのトラブルから不登校になり、自宅でゲームを続けた。イライラ感が募り、食事も摂れず、自傷行為をするように。ネット依存と診断され、いったん入院したが、2ヶ月で退院すると夏休み中に再びゲーム漬けになった。

少女の場合もゲームの課金がかさみ、友だちに新しい武器をあげるために40万円を支払ったりした。単身赴任中の父親が心配して駆けつけ、母親が涙を流す姿を見て「変わらなきゃ」と決意したという。依存から脱却する一歩は、対象から離れることだ。少女は主治医と両親が見守る中、自らスマホを初期化する「儀式」をし、友だちの写真やゲームの対戦記録を思い出とともにすべて消した。・・・

凄まじい事例ですね。彼女の立ち直りを信じたいと思います。

これを読んで怖く感じるのは私だけではないでしょう。でもこのような事例は、まだまだ多いのだそうです。海外では長時間ゲームを続けた人が心疾患で突然死した事例も聞かれています。

子どものゲームについて悩んでおられますか?子どもが自分でゲーム時間の管理ができるのであればよいでしょう。でも、なかなか自分で管理できる子は少ないのではないのでしょうか。親の協力が必要です。子どものゲームのやりすぎが気になる方に有効な手段として考えられるのが、保護者が子どものスマホ時間やアプリ利用を制限する「ペアレンタルコントロール」という取り組みがあります。これを利用することでゲームのやりすぎに歯止めをかけることに役立つのではないのでしょうか。携帯電話関連会社に問い合わせましょう。

出来れば、親と子がゲームについて気軽に話ができる関係になるといいと思います。

(文責=青少年育成センター 藤村)