

# メディアコントロールと 乳幼児への影響 —影響と予防—

山口県乳幼児の育ちと学び支援センター

# ネット・ゲームの過剰使用による影響

ネットやゲームは適度に使うには楽しいツールですが、使いすぎると

「からだ」

「こころ」

「生活」

に悪影響が出てきます。

## 「からだ」への影響

- 体力低下、骨密度低下、低栄養、肥満、視力低下、エコノミークラス症候群
- 食事があまり食べられない
- 体重が急激に増える/減る
- 筋力や体力の低下
- 頭痛やめまい、吐き気を生じる

## 「こころ」への影響

- 睡眠障害、昼夜逆転、ひきこもり、意欲低下、うつ状態、希死念慮、自殺企図
- イライラする/怒ることが増えたり、ゆううつな気分になることが増える
- ネット・ゲーム以外の活動にやる気が出ない
- 充実感や満足感があまりない

## 「生活」への影響

- 遅刻、欠席、授業・勤務中の居眠り、成績低下、留年、退学、解雇
- 寝つきが悪い/朝起きられない、昼夜逆転している
- 課金による浪費、多額の借金
- 家庭内暴力・暴言、親子関係の悪化、離婚、育児放棄、リアルな友人関係の悪化・喪失、リアルでの友人との関係を築くのが難しい

ネット・ゲーム依存には、高い確率で様々な心理的・精神的問題が合併しています

こうした問題がリスク要因となり、また治療の妨げになっています。

例 注意欠陥・多動性障害、ASD、社会不安障害、強迫神経症、うつ病（二次障害として）

# 予防するために家庭等でできること

保護者に伝えて  
いきたいですね

## ①持たせる前に家族できちんとルールを決めてから使用させる

使用時間、使用場所、守れなかった時のルールを事前に決めておく。

このルールを決めるとき大事ななのは、親が一方的に決めたことを押し付けるのではなく、子どもと一緒に決める。

## ②リアルな生活の中での楽しみを家族でもつ

携帯電話・ゲーム以外の楽しみを体験する機会をもつ。

(バーベキューやキャンプなど様々なものに触れ、体感する経験を生活で取り入れる)

### ③フィルタリング機能を活用する

有害なサイトや性的なコンテンツに低年齢から触れることがないように、携帯電話等を子どもに与える前にフィルタリング機能をかけておく

携帯電話会社各社にもフィルタリングサービスはあります

### ④その他制限機能の活用

フィルタリング機能以外にも、アプリの制限、タイマー等を活用しましょう



## ⑤使用金額について決める

アプリのダウンロードや課金の限度額もきちんと決めておく。

## ⑥家族もルールを守る

# ほかの依存症とは違う深刻な問題

アルコール依存症やギャンブル依存症とは、決定的に違うのは、社会経験の有無

他の依存症は、ある程度社会に出てから発症するため、それなりの社会経験が身についている。回復後、ある程度すぐに社会復帰できる。

しかし、中・高校生に多いネット依存は、そうした基礎学力の積み上げがなく、社会経験や対人スキルがないため、社会復帰にかなりの支援が必要となる。

# おわりに

ネット・ゲーム依存に陥らないためには、日頃からの人とのふれあいが重要。

リアルな体験（五感の刺激）をすることで、現実の中での生活が充実し、ネットの世界に逃げ込む必要のない「安心」した日常を送ることができる。

携帯電話やネット環境を本人に使用させる際には、事前に親子で話し合い、ルールを作っておくことが大切

だけど、もしネット・ゲーム依存が疑われる状態になっちゃったら…

家庭内や園の中だけでどうにかしようとせず、早期に専門病院を受診し、専門家と一緒に問題に向き合いましょう（早期発見・早期治療）