そうだんしつだより

りらっくす ©Lara

9月

吉田中学校 相談室
第６号
令和８年９月２９日(火)



ゲーム行動症
（ゲーム障害）
ネット･SNS依存



２学期が始まって、1ヶ月たちました。雨の日がずっと続いていて家にいることもおおいでしょう～もしかして、数時間、ゲームをしたり、動画を見続けたりしていませんか？10/6(火)は中間テストです。ゲームや動画の時間を少し短くして、テストに向けた準備をしましょう。
今号は、手軽に使っているネット利用で陥りやすい『ゲーム行動症』について、お伝えしたいと思います。

ゲーム行動症（ゲーム障害）は、世界保健機関（WHO）の国際疾病分類（ICD-１１）で正式に精神疾患として位置づけられています。ネット･ＳＮＳ依存は、疾患名としては登録されていませんが、ゲーム行動症に準じた精神疾患として治療が行われています。
近年の研究で、ゲームやネットに依存する前に『抑うつ症状、孤独感、ADHD などの精神疾患・心理的課題を抱えていたケース』が多いことが示されています。現実のストレスや生きづらさから逃れるための『不健全な対処行動（コーピング）』としてゲーム・ネットに依存していくきっかけになっています。依存は、個人の意志の強さの問題ではなく、脳の神経ネットワークの乱れを伴う客観的な疾患として捉え、専門機関に相談することが予防にも、治療にも効果的であると思います。

ネット･ゲームに
依存していませんか？

ある行動 のいきすぎ ＋ **ある行動** によっておこる健康・社会問題

オンラインゲームをする
動画を見る
SNS 上で会話する　など

夜、眠れない　朝、起きられない
学校に行けない　やる気がでない
お金をいっぱい使う　など

コントロールできない状態

行動的依存
（アディクション＝嗜癖）

◎行動的依存の種類
1　ギャンブル障害
（ギャンブル依存）
2　買い物依存･借金依存
3　ゲーム障害
（ゲーム依存）
4　ネット･SNS 依存

◎アディクションとは…
心身に悪影響が出ているにもかかわらず、特定の物質や行動への欲求がおさえられない。繰り返してしまう状態のことで、自分でコントロールできない「脳の病気」のこと

アディクションの本質　→　根底にある『生きづらさ』

現実の苦痛、孤独感、ストレスからの逃避…
「だらしなさ」をせめても解決にはいません
専門家への相談が必要です

みなさんの
身近にある依存に
気をつけて！

ゲーム行動症（ゲーム障害）
ネット・ＳＮＳ依存

という病気にかかる可能性もあります

こんなことありませんか？

・ゲーム・ネット時間のコントロールができない
・日々の生活でゲーム・ネットが優先
・ゲーム・ネットをやり続けて、問題が起こっている
・問題が起こっているのに、ゲーム・ネットを続ける





「もしかして、依存しているかもしれない」

と思ったら、スクリーニングテストをやってみよう

独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター
National Hospital Organization KURIHAMA Medical and Addiction Center

アルコール健康障害・薬物依存症・ギャンブル等依存症 依存症対策全国センター
National Center for Addiction Services Administration

https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/

- IAT：Internet Addiction Test（インターネット依存度テスト）
- IGDT-10（10問版インターネットゲーム障害テスト）
- スマートフォン依存スケール（短縮版）（SAS-SV）



【吉田中】さわやか相談員・SC 相談申込フォーム

相談員（SC）への相談予約ができます。
QR コードを読み取ってください。　→



■保護者のみなさまへ
　子どもが「スマホばかりいじっている」「夜遅くまでゲームしている」など、イライラすることもあると思います。お子さまへの声かけの仕方、対応の基本や予防について、アドバイスできる資格を持っているので、ぜひご連絡ください。