

# やめたくてもやめられない、本当に怖い依存症!!

## スマホやゲームと上手につきあうために…まずは家庭でルールを作りましょう

### スマホ依存症とは…

「スマートフォンの使用を続けることで昼夜逆転する、成績が著しく下がるなど様々な問題が起きているにも関わらず、使用がやめられず、スマートフォンが使用できない状況が続くと、イライラし落ち着かなくなるなど精神的に依存してしまう状態」のことを言います。

### 依存による影響

依存度が高まると、心や体、人間関係などに様々な影響を及ぼすと言われています。

#### ～健康への影響～

##### 生活習慣の乱れ

睡眠不足や昼夜逆転の生活など生活習慣が乱れることがあります。

##### 視力の低下

スマホなどの画面を長時間見続けることで、視力の低下などを訴える人もいます。

##### 体力の低下

運動量が減ることで、筋力や体力が低下することがあります。

##### 意欲・関心の低下

今まで楽しめていたことに意欲や関心を持てなくなることがあります。

#### ～人間関係への影響～

##### 家族や友人と良い関係が築けない

家族が注意すると暴言を吐いたり、暴力をふるったりすることがあります。

#### ～学業への影響～

##### 成績不振

学習に集中できなくなったり、遅刻や欠席をしたりすることがある。

#### ～つながり依存～

##### SNSで誰かとつながっていないと不安

友達との関係を悪くしたくないためにスマホを手放せなくなります。

仲間外れになってしまわないかと不安に駆られることがあります。

「既読」の表示に縛られて絶えず確認してしまうことがあります。

★上記の影響だけでなく、いじめ・個人情報漏洩・性被害・誘拐等の様々なトラブルに書き込まれるケースも増えていきますので、子供の異変に早く気付くことが大切です。

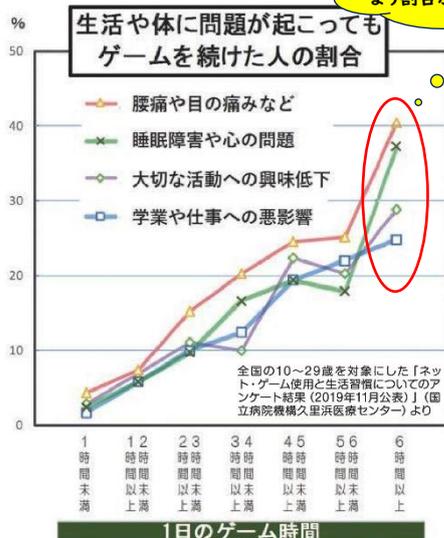
### ゲーム障害とは…

ゲーム障害とは、スマホなどを使ってゲームに熱中し、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。

※WHO(世界保健機関)では新たな病気として2019年5月に国際疾病分類に加えられました。

### ゲーム使用の実態

ゲームを1日に6時間以上している、生活や体に問題が起こってもゲームを続けてしまう割合が急激に高まっています。



### 兆候

- 時間がかなり長くなった
- 夜中までゲームを続ける
- 朝起きられない
- 絶えずゲームの事をきにする
- 他の事に興味を示さない
- 注意されると激しく怒る
- 使用時間や内容に嘘をつく
- ゲームへの課金が多くなった

★ゲームをする時間が長い人ほど問題が起こってもやめられなくなっています。

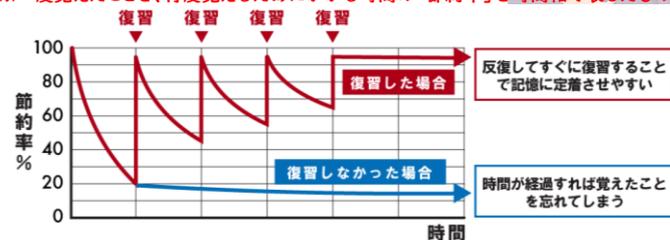
★ゲーム使用の実態を知り、ゲーム障害の兆候に早めに気づくことが大切です。

### 目指せ!家庭学習名人

せっかく授業の内容を理解したとしても、人間はすぐ忘れてしまうものなのです。学習したことを忘れないためにも家庭学習(学習の振り返り)が必要になります。

### エビングハウスの忘却曲線

※一度覚えたことを、再度覚えるためにかかる時間の「節約率」を時間軸で表したもの



時間の経過	20分後	1時間後	9時間後	1日後	6日後	1か月後
覚えている割合	58%	44%	36%	26%	24%	21%

### 学習時間の目安

(例) 小学校6年生=60分  
中学校1年生=70分で算出

- 1年生  
「小学校の家庭学習」から「中学校の学習に必要な家庭学習」にしていくことを意識し、継続して家庭学習に取り組む  
\*目指したい学習時間…80分(学年+10分)
- 2年生  
家庭学習を継続し「どの教科のどんな内容を取り組めば良いか、自分で計画を立て目標達成を意識した家庭学習」を進める  
\*目指したい学習時間…90分(学年+10分)
- 3年生  
将来の目標に向かって、「目標達成を意識した家庭学習」を進める  
\*目指したい学習時間…100分(学年+10分)