

# 子育て支援だより

## 「子育てワンポイントアドバイス」

### 第157回 『ゲーム・スマホ依存は病気です』

こころの相談員 前田 里美

オンラインゲームなどに没頭し生活や健康に深刻な支障が出る『ゲーム障害（ゲーム依存症）』が昨年WHO（世界保健機構）で精神疾患として認定されました。ゲームはアルコールやタバコのように法的規制も無く、スマホやパソコン・ゲーム機は身近にあり気軽に触れることができるので、子どもや未成年でも陥りやすいのが特徴でしょう。

ひどくなるとゲームの頻度や時間をコントロールできずゲームを最優先させ日常生活が困難になりますが、睡眠不足は集中力の低下、昼夜逆転、ついには不登校やひきこもりにつながりやすくなります。韓国では社会問題となって既に子どもに対して法的にオンライン規制がされています。

以前は娯楽や教育で小さい子にビデオを見せていたのが、今ではスマホやタブレットにアプリの時代で更に手軽で便利になりました。日常生活にあるのが普通になっているだけに、それを遠ざけるのは自分の意志と努力が必要でしょう。

世界的に病気として認定されたということはかなり重大な事であり、患者数も多いということです。様々な依存症は並大抵のことで快復できるものではなく、我が子を取り返しのつかない状態にならないようにしなければなりません。どうしても必要な物ではないものは安易に幼児のうちから触れさせないのが得策ではないでしょうか。大人は大丈夫だと思っても、ネット絡みのトラブルは子ども達の身近にも起きています。また、病気までいかななくても「ゲームばかりして勉強をしない。」「約束した時間を守らず親子喧嘩になる。」等よくある事です。大人でも自制するのは大変な事ですから、我が子にスマホやパソコンを与えるべきかどうかよくよく考えてみて下さい。

ゲームやスマホに支配されないよう、上手に使いこなしたいものです。

※前田相談員は、小学校・中学校などで相談活動を行っています。

## エスペランス四日市施設見学報告



12月3日、子育て支援連絡協議会委員で、エスペランス四日市に施設見学に行ってきました。児童養護施設と乳児院、児童家庭支援センターが併設されており、「居場所」「子ども目線」「思いやり」をモットーに子ども達に寄り添い支えている姿に感動しました。

入所児の支援だけでなく、朝日町と短期入所（一時預かり）事業の委託契約をしており、保護者の方の病気やレスパイトなど、困った時にお子さんを預かる事業もしています。短期入所事業について詳細は、子育て健康課（377-5652）までお問い合わせください。

また、児童家庭支援センター「まお」では、子どもや家庭の悩み相談も行っています。毎日9時から16時、緊急の場合は、24時間受け付けています。