校長室から
ひがしなら通心
（R元年度）　茨木市立東奈良小学校　川上　隆　No．73
令和２年２月２８日（金）発行

ある新聞記事より
朝日小学生新聞２／２８より

３／２（月）より臨時休校となるので、この号が今年度の最終号になるかもしれません。これからは家での生活が中心となりますが、心配なのはこの記事にもあるように、昼夜逆転の生活になることです。「早寝！早起き！朝ごはん！」を守りましょう！

新型肺炎　スポーツ・文化イベント中止に

■中止や延期が決まった主なイベントなど

29日～3月15日	プロ野球オープン戦（各地）	無観客で開催
	バスケット女子Wリーグ（各地）	計36試合を中止
29日～3月8日	ラグビートップリーグ（東京など）第7、8節	計16試合を延期
29日	東京ガールズコレクション（東京）	無観客で開催
3月1日	東京マラソン（東京）	エリートの部のみ実施
6～7日	テニスデビス杯ファイナル予選（兵庫）	無観客で開催
8日	名古屋ウィメンズマラソン（愛知）	エリートの部のみ実施

安倍晋三首相が26日、多くのお客さんが集まる国内のスポーツ・文化イベントを開くことを今後2週間自主的にやめてもらうよう、お願いしたことを受け、イベントの中止・延期が相次いでいます。新型コロナウイルスの感染が広がるのを防ぐためです。

文部科学省はスポーツ、文化の各団体や自治体に自粛を求める文書を送付。しばらくの間、国立劇場など劇場での公演の中止や延期、国立の美術・博物館の休館を検討するよう伝えました。

要請を受け、スポーツの試合や、コンサートなどを中止・延期する動きが広がっています。

イラスト・ふじわらのいこ

ゲーム依存症
ゲームの時間のびてない？

勉強しなければいけないのに、もう寝る時間なのに、ゲームがやめられない――。こんな状態が続くのは「ゲーム依存症」という病気の始まりかもしれません。なぜなるのか、どう予防したらよいのか。この病気を専門にみる国立病院機構・久里浜医療センター（神奈川県横須賀市）院長の樋口進さんに聞きました。（中田美和子）

専門家に聞きました

樋口進さん

昼夜逆転→遅刻→不登校　体力が落ち骨が弱くなる

Q（質問）「依存」とはどういうことですか。

A（樋口さんの答え）何かをやりすぎることで問題が出ている状態を指します。心地よくなるためにある行動をくり返し、自分でコントロールがきかなくなる。その結果、生活に悪い影響が出てしまうのです。

Q なぜ特にゲームに依存の問題があるのでしょうか。

A ゲームには、つい続けてしまうしくみや要因があるからです。相手に勝つ、問題を解決する、強くなって友だちにほめられる、ランクが上がる、すぐに上達したように思えてしまう、などです。

「課金システム」もそうです。単に「買う」のではなく、くじを引くといったギャンブル（かけごと）の要素が仕込まれています。オンラインゲームの場合はまわりに注意する人がいなくて、目の前でお金が動くわけでもないので、くり返してしまうのです。

Q どのような症状があるのでしょうか。

A ゲームの時間が長くなることに始まり、昼夜が逆転して朝起きられなくて遅刻。不登校になって家に引きこもってまたゲーム。家族がゲーム機を取り上げようとすると激しくおこりだすようになります。

精神面だけでなく、体にも支障が出ます。部屋に閉じこもるので体力が落ちて骨が弱くなる。食事を満足にとらないのでやせて小さい。ひどい場合は、血管がつまる「エコノミークラス症候群」の症状も出ます。

小学生がなると深刻化？　友だちと外で活動しよう

Q 小学生の患者もいるのですか。

A 中高生が多いですが、これまでで一番年下は小学2年生でした。小学生は脳の発達がまだ十分でないため、治療がむずかしい面があります。「ゲームをやりすぎていることがいけない、依存の状態を解決しなければ」といった自覚を持てず、自分をコントロールする力も弱いのです。

また、小学生で依存が始まると先が長いです。一度よくなっても、いつどこでまたもどってしまうかわからない。

Q 依存にならないためには。

A まず現実の生活でしっかりした人間関係をきずくことです。友だちと、特に外での活動を充実させる。ゲーム以外にいろいろ楽しい体験をするのが大事です。

ゲームの時間が長いほど、生活に支障が出る率は高くなります＝メモ。平日なら1日1時間。ゲーム機などの光（ブルーライト）は睡眠に影響するので、夜は9時までにやめるというのが一つの目安でしょう。

◇

香川県は依存を防ぐための条例を作ろうとしています。家庭でのゲーム時間を制限するよう、保護者に努力を求めます。罰則はありません。

【ゲーム時間と生活への影響】
ゲームの時間が長い人ほど、勉強や仕事に悪い影響が出ていてもゲームを続ける率が高い――。去年の厚生労働省の調査では、このような結果が出ました。全国の10～29歳の約5千人が回答。平日に6時間以上ゲームをしている人のうち、4人に1人が勉強や仕事に支障が出てもゲームを続けていました。