



～保健だより～

平成30年11月6日内野中学校保健室

ネット依存外来（神奈川県久里浜医療センター）の7割が未成年、そのうち9割がオンラインゲーム依存です。
WHO（世界保健機構）は今年6月ゲームのやり過ぎで日常生活ができなくなる「ゲーム障害」を新たな病気に認定しました。

テスト前、ネット依存度チェック！

5項目以上あてはまる人は「病的使用者」3～4項目当てはまる人は「不適応使用者」です
（厚労省研究班作成の原文の一部を略記）

- インターネットに夢中になっていると感じているか
- 満足を与えるため、ネットを使う時間をだんだん長くしなければならないか
- 使用を制限したり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびあったか
- 使いはじめに意図したよりも長くネットを接続した状態にいるか
- ネットのために大切な人間関係や、学校部活動のことを台無しにしたりあやうくしたりしたか
- ネットへの熱中のしすぎをかくすため、家族、先生らにうそをついたことがあるか
- 使用時間を短くした時や完全にやめようとした時、不機嫌や落ち込み、イライラなどを感じたか
- 絶望的な気持ち、不安などのいやな気持ちや問題から逃げるためにネットを使うか

ネット依存、大人も一緒に賢く予防 ～ネットのルール作りのポイント～

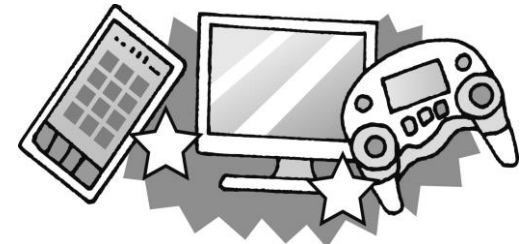
その1「親の名義で買い、子どもには貸し出す」その2「使用時間、場所、金額を指定する」

その3「書面にして目につく所に貼る」

その4「親子一緒にルールを作る」

その5「親もルールを守る」

※ネット依存度チェック5項目以上（病的使用者）の場合は、新潟県精神保健福祉センターに相談を勧めます（神奈川県久里浜医療センター院長 樋口進医師より）



折れる前にしなろう、青竹のように！

～レジリエンス（困難やストレスから回復する力、適応する力）を鍛える～

【1】食事・運動・睡眠を意識して生活の基本リズムを整える

- ①テスト前も休日も起きる時間は変えない
- ②1日3食決まった時間によく噛んで食べ唾液（消化酵素や免疫物質を含む）を出す



【2】自分をつらくする捉え方（考え方、頭の中のつぶやき）を現実的な捉え方に直す

- ①別の見方をしてみる ②より現実的な見方をしてみる ③より正確な見方をしてみる

※他の人と一緒に行うと効果的！

【3】気晴らしで感情を落ち着かせる

不健全な気晴らしは逆効果・・・

×やけ食い ×テレビゲーム ×物にあたる

- ①好きな音楽を聴く →好きな音楽を聴くことは免疫機能を高め、病気の進行を抑える物質が出る
- ②運動・散歩 →体を動かすことで、気分が前向きになり、幸福感が得られる
- ③自分の気持ちや考えを紙に書く →自分の気分や不安が明確になり、考えが整理され、客観的に物事が見られる
- ④没頭できる活動をする（掃除、料理、読書、楽器演奏等）→物事から一旦離れてパワーを充電し、気持ちが高まる
- ⑤深呼吸とマインドフルネス（今という瞬間に集中し、感じる事、思い浮かんでいることに注意を向けること）
→体をリラックスさせ、ストレスや不安、緊張感を軽減し、ネガティブな思考から解放することができる

【4】サポートを受ける

- ①家族や信頼できる友達、知人に話を聞いてもらう ②先生、相談機関に相談する

助けを求めることは勇気ある行動

誰かに助けを求めることで、気持ちに余裕が生まれたり、自分では思いつかなかった考えや解決へのヒントが見つかります。大人になってからも助けが必要な時はたくさんあります、その時に助けを求めることは勇気ある賢い行動で、決して恥ずかしいことではありません