

# 園長だより NO.30

あと数日で2月も終わります。今年度も残り、1カ月の過ぎる早さに驚くばかり、時間の経過が早く感じられるのは、子ども達の生活が充実している証でもあります。

## 電車の中で出会った親子

### 出会いから1年が経過

かれこれ、出会いは1年前の事です。電車の車中で出会った親子の話です。

落ち着いた雰囲気のお母さんと当時1歳半位の男の子、お母さんが座席に座り、バックから取り出したスマートフォン(以下スマホ)を操作しました。その様子を見ていた男の子はスマホを指差し「あっ、あっ」と声を出し、スマホをほしがる、ベビーカーの中にいる男の子にお母さんは「おとなしくしてね」と言葉をかけスマホを手渡した、スマホを手渡された男の子は上手にスマホを持ち、画面を凝視、私はさりげなくのぞき込んでみた、ディズニーのアニメ動画である。男の子は下車する数十分間、無言で動画を見ていた。

初めての出会いからたびたび見かける親子になった。相変わらず車中でのスマホは必須アイテムのようである。

つい最近、久しぶりに出会った。ベビーカーからは卒業、しっかりと座席に座り、スマホの動画を見ている男の子。

私は出会うたびにストレスを感じていた。「家庭でもスマホ、DVD、ゲーム浸けになっ



ているのだろうか？」想像するだけで胃がキリキリと痛む。この男の子の行く末を考えるとだけで心が痛む。

### ゲーム依存は病気です。

1月下旬の朝日新聞、be、reportで**ゲーム依存は病気です**。という記事が掲載されていた。以下こんな内容です。スマートフォンなどのゲームにのめり込み、日常に支障をきたす症状が「ゲーム障害」として、世界的に病気として認められ、5月の世界保健機構(WHO)総会で正式決定される。ゲーム障害は低年齢化が指摘されるが・・・

ゲーム障害は国内ではゲーム依存と言われている。・ゲームの開始や終了、頻度、期間、熱中度など自ら制御できない、・日常の関心事や日々の活動よりゲームを優先、・ゲームによって問題が起きているのにゲームを続ける・個人や家族、仕事などに重大な問題を引き起こしている・ゲーム依存はこうした状態のすべてを満たし12か月続く状態であると言われている。

### 低年齢化にどう向き合うのか

記事には幼児期の子ども達にも調査対象を広げている鹿児島県の例があげられていた。鹿児島県ではアメリカ精神医学会が作成したネット、ゲーム依存の基準判断を応用した質問票を使い幼稚園、保育園児(5202人)への調査も実施されている。

調査は親が回答しているもので幼稚園、保育園児も依存予備軍の様相を呈しているという。スマホを扱うのは3歳児で40%を超え、「ゲームに夢中」なのは2歳児で50%、5、6歳では65%「ゲームをやめられない」のは2歳から6歳まで年齢に関係なく約15%いる。そのうち30%近くが「やめさせようとするとイライラする」と答えている。

実に深刻な状態の報告が示されています。

### 調査で使った判断基準

5つ以上あてはまると依存の疑い

- 1、ネット、ゲームに夢中になっている。
- 2、取り上げられると切れたり、暴言、暴力がでる。
- 3、ネットゲームをする時間が増えている
- 4、やめようと思ってもやめられない
- 5、ゲームやスマホ以外のことに興味がわからない
- 6、しすぎると悪いとわかっても続けてします。
- 7、ゲームをしていることについて、うそをついたことがある。
- 8、イヤな事を忘れるためにしてしまう。
- 9、学校や部活を休んだり友人関係を失ったりしたことがある。

※調査は園児から高校生 2万5千人を対象に行われたものです。

### 脳への影響

暴力的なゲームを長時間続けたり、刺激的な映像を長時間見続けたりすると、他人の痛みを感じる事が鈍くなり、自らの痛みを感じる中枢は過敏に反応して攻撃的になる事を指摘、また、低年齢ほど依存になりやすく、回復に時間がかかることも確認されているという。調査にかかわった心療内科医は「治療が難しいため、予防に重点をおく必要があるとして次のような対策を打ち出している。

- ① 5歳まではスマホ、ゲームをさせない
- ② 学童期も1日30分以内が望ましい
- ③ 午後9時までに親子で一緒にスマホゲーム機を鍵のかかる場所に置き、ベットに持ち込まない。

上記のような対策が家庭で行われている頻度は低いだろう、私たち大人もスマホに依存して、スマホなしの生活は考えられないという人も多くいる。便利さが優先され次第に感覚がマヒしている。

まず、今一度、子ども達の生活を振り返り考えてみる機会を作っていただきたい。

スマホやゲームの使用について親子で一緒にルールなどを考え、依存を低年齢のうちから防いでもらいたいと願っている。

まずは大人が変わらなければ、子ども達も変わらない、大人の意識変化が望まれます。

( 園長 廣部 信隆 )