

あそ かた あそ じかん みなお ゲームの遊び方や遊ぶ時間を見直してみよう

「近視」の原因の1つに、スマホ、ゲーム機、タブレットなどを長い時間近くで見ていることが挙げられています。また、それらで長い時間遊ぶことで、生活リズムが乱れてしまい、目だけでなく、体に悪い影響が出てしまったり、脳にも悪い影響があるといわれています。

どうしてゲームが
やめられなくなるの？



ついつい長くなりがちなゲーム… それはなぜかという？

ゲームをクリア(攻略)したり、目標を達成したりする中で、脳の中には「達成感(やったー！という気持ち)」や「幸福感(しあわせな気持ち)」をもたらす“ドーパミン”という物質が出されます。この“ドーパミン”がたくさん出ると、気持ちがよいのでゲームを続けたいくなるのです。

でも、ゲームを長い時間続けていると、この“ドーパミン”が出にくくなってきます。すると、脳がもっとたくさんの“ドーパミン”を求めることになり、ゲームがやめられない(依存)状態になってしまうのです。

こんな症状があったら注意しよう

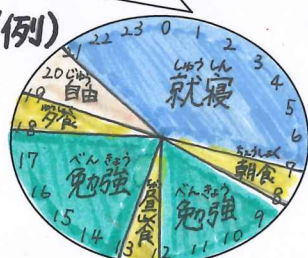
- ・時間を忘れてゲームで遊びすぎてしまう。
- ・ゲームで遊べないとイライラする。
- ・ゲームがやめられず、睡眠や食事が決まった時間にできない。
- ・ゲームのし過ぎで朝、起きられなかったり、学校へ来ても体がしんどかったりする。
- ・ゲームをずっとしているので、おうちの人と話す時間がない。
- ・ゲームを制限されるとイライラして、物や人に当たってしまう。
- ・いつもゲームのことばかり考えてしまう。
- ・ゲーム以外にやる気が出ない。

※当てはまるものが多い場合は、ゲームでの遊び方を見直す必要があります。

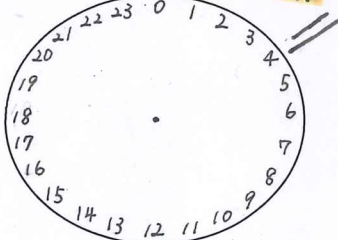
ゲームでの遊びすぎをふせぐためには？

③ 1日の生活をふり返る

(例)



きみも
やってみよう!!



① ゲーム以外のことに挑戦する



② おうちの人と、ゲームの遊び方のルールを決める

【ルールの例】

- 遊ぶ時間…〇〇時まで、〇時間だけ など
- 遊ぶ場所…リビングだけ、家族といるときだけ など
- ねる時間…〇〇時までにはねる など



※ルールを見直しながら、毎日続けられるようにすることが大切です。まずは、始められそうなところからルールを決めて取り組んでみましょう。