

正しい生活習慣作りは一緒に ときには親もがまん



テレビ、ゲーム、インターネット（動画視聴など）を長時間利用すると、どんな影響がありますか？



次のような影響が出る恐れがあります。使用時間や内容など、事前に子どもとルールを決めておくといよいでしょう。

- 寝る時間が遅くなり、生活のリズムがくずれ、朝起きられなくなる
- 視力の低下を招く
- 外で体を動かす機会や、勉強したりする時間が減少する



テレビをみること、ゲームをすること、動画視聴をすることが悪いことではありません。それらの時間も、家のことや勉強をする時間も、睡眠時間も同じ1日の中のひとコマであるということです。

“やりたいことをやる時間は計画的に生み出す”を合言葉に、規則正しい生活習慣を子どもと一緒に作りましょう。

家庭に合ったルールを決める

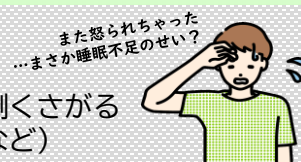
- ・学校から帰ったあとの過ごし方を子どもと一緒に決める
- ・ゲームやインターネットなどは「〇時以降はやらない」と決める
- ・子どもがやらないと決めた時間は親もがまんする
- ・守れないとき、状況が変わったときは進んでルールを見直す

自由に使える時間は限られている

「毎日やること」「やりたいこと」「やらなきゃいけないこと」をどう組み立てて生活のリズムを作っていくか、子ども自身が決めていく過程を大切にしましょう。

睡眠不足は悪影響をうむ

- ・イライラし、攻撃性が高まる
- ・元気、やる気がなくなる、面倒くさがる
- ・注意力の低下（忘れ物の増加など）



「ゲーム障害」は“依存症”です

世界保健機関（WHO）では、2019年に「ゲーム障害」を国際疾病として認定しました。

「ゲームをする時間や頻度を自ら制御できない」等の状態が12ヶ月以上続く場合は「ゲーム障害」が疑われるとしています。これはインターネットも同様で、ゲーム障害、インターネット障害などは、精神衛生疾患の“依存症”の一種です。症状が重い場合は医療的な治療も必要になります。

サインの例

- ゲームやインターネットが原因で、不眠・昼夜逆転など睡眠の異常が続く
- ゲームのことばかり気になり、他のことに集中できなくなる
- すぐにカッとなったり、暴言暴力をふるうことをためらわなくなることが増える
- 不登校、引きこもりの状態であり、起きている時間ずっとスマホ等をいじっている

ゲーム障害の予防には

- 子どもが暇な時間にできる活動を用意しておく
ちょっとした遊びや家事の手伝いなどを用意しておくなど、隙間時間をたやすくゲームでうめないようにしましょう。「静かだから」といった親の都合でゲームやインターネットに触れさせていたりしませんか？
- 家庭でのルールは“守ること”を大切に
守れなかったときの対応を含めてルールを決めましょう。

