



生徒の皆さん、新しい年になりました。今年もよろしくお
願いします。冬休みは、すこし休めたでしょうか？3年生は、
私立の受験が始まり、休むどころではなかったことと思いま
す。

3学期は、一年間の締めくくりになります。4月から始ま
る進学・進級に向けて、心身ともに元気なスタートをきって
ほしいと思います。何かありましたらスクールカウンセラーに相談してください。

保護者の皆様、本年もどうぞ宜しくお願い致します。本日は、ゲーム依存症についてチェッ
クリストを掲載しましたので、お子さんが心配な状況でしたら一日も早く健康的な日常生活が
取り戻せますよう活用していただければと思います。

ゲーム依存になっていませんか？

時間が自由に使えた冬休みですが、ゲーム依存になっていませんか？アメリカの心理学者キ
ンバリー・ヤング博士が開発した「インターネット依存度テスト」です。キンバリー博士はネ
ット依存研究の先駆的な存在で、1990年代にネット依存に警鐘をならす本を出版していま
す。つまり、古くからよく使われてきた依存度チェックテストということです。

※原文は「インターネット」ですが、わかりやすくするために「ゲーム」に置き換えています。

以下の5段階で回答して、合計点で依存度を判定します。

全くない：1点 まれにある：2点 時々ある：3点 よくある：4点 いつもある：5点

チェックリスト

- 1, 気がつくと思っていたより、長い時間ゲームをしていることがありますか。
- 2, ゲームの時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。
- 3, 友人と過ごすよりも、ゲームを選ぶことがありますか。
- 4, ゲームで新しい仲間を作ることがありますか。
- 5, ゲームの時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。
- 6, ゲームの時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。
- 7, 他にやらなければならないことがあっても、まず先にゲームをすることがありますか。
- 8, ゲームのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。
- 9, 人にゲームのことを聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいあり

ますか。

- 10, 日々の生活の心配事から心をそらすためにゲームで心を静めることがありますか。
- 11, 次にゲームをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。
- 12, ゲームの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。
- 13, ゲームをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。
- 14, 睡眠時間をけずって、深夜までゲームをすることがありますか。
- 15, ゲームをしていないときでもゲームのことばかり考えていたり、ゲームをしているところを空想したりすることがありますか。
- 16, ゲームをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。
- 17, ゲームをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。
- 18, ゲームをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。
- 19, 誰かと外出するより、ゲームを選ぶことがありますか。
- 20, ゲームをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。

合計点数

20～39点：平均的なゲームユーザーです。

40～69点：ゲームによる問題があります。

70～100点：すぐに治療の必要があるでしょう。



※出典「うちの子ゲーム依存症？と思ったら確認したいチェックリスト」より

大人でもゲームにハマって抜け出せなくなる人はいるそうですが、注意しなければならないのは子どもです。やはりゲーム依存症は、未成年の患者が多いのだそうです。

子どもの脳は、まだ発達段階にあるため、ゲームの刺激を受けやすいそうです。大人になれば「これ以上ハマったら危険だな・・・」と自制できる人も多いですが、子どもは難しいところがありますので、親と一緒に係わり自制させていくことが大切になります。子どもの様子を見て「やり過ぎかも・・・危険？」と感じるならルールを設けて制限する、それも守れないなら取り上げる、といった対処も必要だそうです。そこまでするのは可哀想・・・という人がいるかもしれませんが、依存症になってしまうとれっきとした精神疾患です。子どもたちを守る、という視点から親子で話し合ってみてほしいと思います。

3学期 スクールカウンセラ来校日

1月14日・21日・28日・2月4日・18日、3月4日 いずれも金曜日です。
今年度も残すところ6回となってしまいました。よろしくお願いいたします。