



あなたはゲーム依存症??

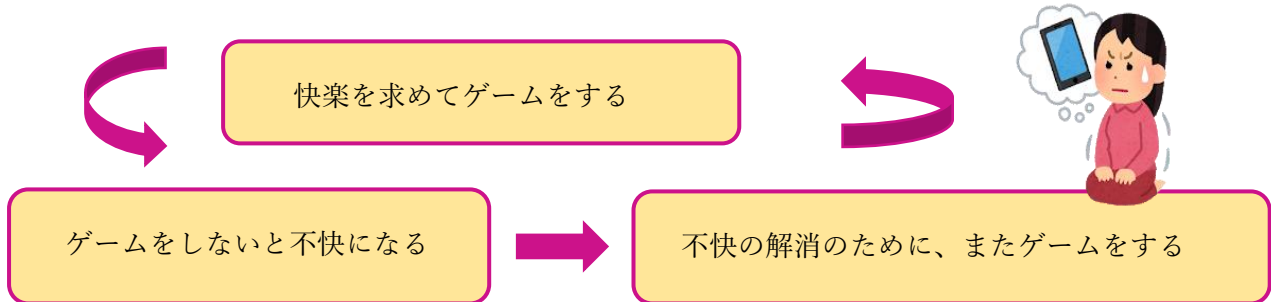
WHO(世界保健機関)による主な診断基準

- ・ゲームの時間や頻度をコントロールできない
- ・日常生活の中で、何よりもゲームを優先させる
- ・問題があるとわかっているにもかかわらずゲームを続ける

これらの症状が1年以上続いているか、短期でも症状が重い



ゲームの時間が長い人ほど、他のことに関心を示さなくなる傾向があります。特にオンラインゲームをやる人は、対戦相手と夜中にゲームをすることによって昼夜逆転となり、その結果として学習(学校)に悪影響を及ぼす傾向にあり、ひきこもりなどに発展することもあります。ゲームはやればやるほど上達します。達成感を得られることや、仲間から称賛されることも、ゲームにのめり込む要因になります。



★ 人間は、快樂の消失は諦められても、不快を我慢し続けることは難しい。



強制的にゲームを止めさせられたり、頭ごなしに叱られ取り上げられたことがありますか?冷静に考えれば、自分のことを思って(心配して)の行動だということがわかるかもしれませんが、自分の好きなものを一方的に否定されたら、たとえ親であっても信頼関係が崩れてしまい、逆効果ですよ。



ゲームを止めたいのに止められない、自分でコントロールできないのは、決して**意志が弱くてだらしない性格のせいではありません。**

ゲーム依存に陥る人は、**現実の世界でつまずいても、誰かに助けを求めることをしないで、つらい気持ちをゲームで紛らわせることが多いではありませんか?今の苦しい状況から、非現実の世界に逃げ込む**ケースが多いので、水面下にある生きづらさにしっかりと目を向けることが大切です。



何に困っているのか、直接話してみませんか?
ゲーム以外に関心のあるものを見つけましょう。
そして、現実ってそんなに悪いことばかりじゃないと思えるといいですね。



ゲームの時間を減らすという発想ではなく、**ゲーム以外の活動を少しずつ増やしていく**ことが大事です。