

## 教育委員会だより

ゲーム依存

去年の11月末に各マスコミで、ゲーム依存についての報道がありました。それによると、10代20代を対象とした調査で、平日に一日3時間以上オンラインゲームなどをしている人が全体の2割近くに達し、6時間以上ゲームをしている人も28パーセントいる、とのことでした。そのことによって学業や仕事に支障をきたす可能性がある、との内容でした。この報道では、『こういったゲームの状況が、ギャンブル依存症などの「依存症」と同列の精神疾患として、WHO（世界保健機構）によって位置づけられたこと、相談や治療の少なさが課題であること』なども併せて伝えられていました。

依存は大きく分けて、薬物やアルコールなどの物質依存（Using disorder）、パチンコやスロットなどのギャンブル依存（Gambling disorder）などがあります。



～い・こ・ら・ば～  
～い・こ・ら・ば～

スクールサポーター  
(臨床心理士・公認心理師)  
小林 真理

### ゲーム依存？

「なぜわざわざ英語をつけたのか」と、気になつた方も多いかもしれません。ひとつの視点としてみてみると、英語の「～ing」とは「～している」状態です。また「disorder（ディスオーダー）」は、社会的な秩序が乱れている様子や心身の調子が狂っているようなどと意味するもので、直接的に「依存」を表しているものではありません。これを組み合はせて直訳してみると、「何かをしていて、本来の状態が崩れてしまっている状態」と、どうえることができます。

「依存」と聞くと一生治らない、一生付き合わなくてはいけない恐ろしい病気、という印象があります。しかし「ゲームをしていて、本来やりるべきことができていなければ、結果として「何かをしてゲームをしていない」状態になるのです。ポイントは、効果音をつけて実際に動いているイメージをしながら、「しない」時間に「できる行動」をイメージして動いていくことなのです。

「やめさせること」「やめる」とだけが目的になると、うまくいかないこともあります。「何をするか」「～していく」といふイメージをもちながら、楽しいことと上手につきあつていけるといいですね。

disorder'、ゲーム依存（Gaming disorder）に分けられることがあります。

それが先ほど書いた「状態」の考え方なのです。私は自分たちの行動を考えるときに「～しない」とイメージしたことを行動に移す方が、実際に動きたり、その行動を実現していくものなのです。例えば、「今日はゲームをしない」と思っても、その時間に「何をするか」が決まっていないと手持無沙汰になってしまいます。そうなれば、結果としてゲームに手を付けて「ガシガシ」やれていれば「えい」と気合を入れて「ぱつ」とその行動になります。そこで、「何をするか」が決まります。すると結果としてゲームに手を付けてしまいます。そのままになってしまいます。そのためには、効果音をつけて実際に動いているイメージをしながら、「しない」時間に「できる行動」をイメージして動いていくことなのです。

**児童館厚生員  
募集！**



## 『子育て』を応援してください

### ●臨時職員募集

職種	保育士
資格	65歳以下で保育士の資格を有する方
採用期間	3月31日(火)まで(更新可)
勤務	7時30分～19時 シフト制
休日	週休2日(休日出勤あり) 年末年始
給与	日額 8,300円
待遇	通勤費支給(規定有) 社会保険加入
待遇	通勤費支給(規定有) 社会保険加入

### ●パート・登録保育士募集

時給	1,070円 (7時30分～8時30分および、 16時30分～19時 100円上乗せ)
資格	65歳以下で保育士の資格を有する方
採用期間	3月31日(火)まで(更新可)

【問い合わせ】 こども教育課 呉童係 ☎45-8672

児童館で子どもたちの安全かつ自主的に遊ぶことが出来るようにサポートする厚生員を募集しています。

●応募資格	65歳以下の方 保育士免許または教諭免許のいずれかをお持ちの方
●登録厚生員	一日6時間以内(要相談) 時給1,070円 (16時30分から100円上乗せ) 期間 3月31日(火)まで(更新可)
●勤務場所	東地区児童館 中地区児童館 西地区児童館
●勤務時間等	期間 3月31日(火)まで(更新可) 勤務 8時30分から 休日 週休2日 (休日出勤あり) 給与 日額8,300円 待遇 通勤費支給(規定あり) 社会保険加入

☎45-8672