

気をつけて欲しい、 ネット依存・ ゲーム依存のこと

昔と比べ、テレビやゲーム、インターネットやスマートフォンなどのデジタル機器は私たちの生活の中に深く溶け込み、今の子どもたちは生まれながらにデジタル機器が身の回りにある環境にいます。いわゆるデジタルネイティブの子どもたちです。

最近、こんな新聞記事を目にしました。「スマートフォンなどのゲームにのめり込んで日常生活に支障をきたすゲーム依存症が、世界保健機関（WHO）で「ゲーム障害」という治療が必要な疾患として認められた。」という記事です。

今や中高生の93万人が「ネット依存」の疑いがあるという厚生労働省の推計があり、ネット依存外来への相談の多くは「(オンライン)ゲーム依存」という状況です。

では、どんな状態のことを「ゲーム依存」と呼んでいるのでしょうか？

- オンラインゲームやテレビゲームをしたい気持ちが抑えられなくなり、日常生活よりも優先してしまう。
- 健康を害するなどの問題が起きて、ゲームを続けたり一層エスカレートしたりする。
- 家族や社会、学業、仕事に著しい障害がもたらされる。
- こうした症状が少なくとも12か月続く。

「ゲーム依存」は、依存に陥る年齢が低年齢化していること、ゲームに終わりがなくずっと続けられてしまうこと、そして24時間365日ずっとゲームをすることも可能であることなどが特徴的です。環境によっては小学生でも十分に陥る可能性があります。

みなさんのお子さんの使い方は大丈夫ですか？一人で使い続けられる環境にはありませんか？お子さんの使い方、併せてご自身の使い方について、チェックしてみてください。適度な使い方ができるよう、お家でのルールを決めて、みんなで守るようにするとともに、ペアレンタルコントロール（時間帯を指定して接続を制限する機能を含む）なども積極的に活用するようにしましょう。

下記に、キンバリー・ヤング博士が提唱した「ネット依存」のチェックリストを掲載します。あてはまることがないか、一度、チェックしてみてください。

インターネット依存度テスト（8項目のうち5項目以上該当すれば「依存傾向」と言われています）

- ① ネットに夢中になっていると感じますか？
- ② 満足感を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
- ③ ネットの時間を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、上手くいかなかったことがたびたびありましたか？
- ④ ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか？
- ⑤ はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態ですみますか？
- ⑥ ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を棒に振るようなことがありましたか？
- ⑦ ネットのハマリ具合を隠すために、家族や他の人たちに対してうそをついたことがありますか？
- ⑧ 問題から逃れるために、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか？

※横口道「ネット依存症のことがよくわかる本」より引用

県内で「ネット依存」「ゲーム依存」を診療科目としている病院は残念ながら多くありません。まずは、御家庭で、子どもたちの様子を確認すること、心配な場合は、学校、県や各市町の相談機関などに迷わず相談してください。放置をしてしまうと、元に戻るのにかなりの時間を要することもあります。依存に陥らないために、それぞれができることを考えるとともに、子どもを真ん中に置き、関係する人が連携して取り組んでいくことが大切です。

滋賀県子ども・青少年局 主査 小磯 浩司（中学校教員）

2019

夏のイベント紹介

親子向けのイベントを中心に紹介します。

●ふるさと夏まつり 木之本地蔵大縁日、木之本大花火大会

多くの人々に信仰されている木之本地蔵菩薩の大縁日には、全国から約10万人もの参拝客が訪れます。参道には多くの露店が並び、最終日の25日には花火も打ち上げられます。

日時/8月22日(木)～8月25日(日) 9:00～22:00
*22日は17:00～22:00、25日の花火大会は20:00～20:30
場所/北国街道木之本宿及び地藏坂周辺、木之本地蔵院一帯
滋賀県長浜市木之本町木之本

参加費
無料

問合せ先：ふるさと夏祭り実行委員会
Tel.0749-82-5900

●体滋賀県立安土城考古博物館 体験博物館 勾玉を作ろう

縄文時代から古墳時代にかけて使われた装身具である勾玉をつくることで、古代の玉作りの実際を体験し、歴史や文化財に関する関心を高めめます。

日時/8月5日(月)、24日(土) 13:30～15:00(13:00から受付)
対象/小学生～一般(低学年の方は、保護者と一緒に参加・幼児の参加不可)
定員/30人(先着順)
場所/滋賀県立安土城考古博物館
募集期間/8月5日分は7月5日から、8月24日分は7月24日(水)から電話にて受付開始

参加費
500円

問合せ先：滋賀県立安土城考古博物館
Tel.0748-46-2424 Fax.0748-46-6140
メール gakupei@azuchi-museum.or.jp
開館時間：9:00～17:00(入館は16:30まで)
休館日：毎週月曜日(休日の場合は開館)、年末年始
所在地：近江八幡市安土町下豊浦6678

●滋賀県立陶芸の森 親子向け制作体験(特別講座) 子どもやきものシリーズ「スカーレット特別編」

いろいろなやきものづくりの技を使って、子どもたちが楽しく器づくりに挑戦できるアイデア満載の講座です。

日時/秋:10月6日(日)・20日(日)、春:2020年3月14日(土)
各日10:00～15:00

対象/幼児～大学生と保護者(幼児は大人が付き添ってください)
定員/各回30人(各回ごとに募集) 子ども優先、先着順
場所/滋賀県立陶芸の森
募集方法/電話・FAX・メール・はがき(先着順)

参加費
幼児～大学生
1,200円
大人
1,800円
※高校生以上は別途入館料が必要
(別途入館料
高次生:480円
大人:640円)

問合せ先：滋賀県立陶芸の森/世界にひとつの宝物づくり実行委員会
Tel.0748-83-0968 Fax.0748-83-1195
メール t-oubo@sccp.jp
開館時間：9:30～17:00(最終入館16:30)
休館日：毎週月曜日(休日の場合は開館)、年末年始
所在地：甲賀市信楽町町目2188-7

●滋賀県醒井養鱒場 夏休み親子さかな教室

五感で楽しもう!〈見て 聴いて 触れて 匂って 味わう〉

日時/7月23日(火)、25日(木)、30日(火)、
8月1日(木)、6日(火)、8日(木)、20日(火)、22日(木)、27日(火)
10:30～14:00(受付10:15～、雨天決行)

対象/小学生～中学生(大人の保護者同伴)
定員/子供20名(先着、保護者含む)
場所/滋賀県醒井養鱒場
募集期間/7月1日より随時募集(電話にてお申し込み)
持ち物/雨天の場合は雨具・お子様はカッパ(釣りをするので)着替え・サンダル・タオル(終了後、ふれあい河川で魚と水遊びできます)・水筒・帽子(熱中症予防)

参加費
子供
2,400円
(教材費・昼食代)
保護者
2,100円
(昼食代・入場料)
※税込

問合せ先：滋賀県醒井養鱒場
Tel.0749-54-0301 Fax.0749-54-0302
URL: http://samegai.siga.jp
開館時間：8:30～ (7～9月は18:00まで、3～6・10～11月は17:00まで)
休館日：年末年始
所在地：米原市上丹生1570

●滋賀県立琵琶湖博物館 観察会・体験(夏)

自然観察をしながら地域の自然や人々の暮らしを再発見します。

☆わくわくお宝探し(展示室探検)

日時/8月3日(土)、25日(日) 14:00～15:00
対象/どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 各15人
応募方法/当日受付(13:50～)

参加費
無料
常設展示観覧券が必要
中学生以下は無料

☆下物ビオトープ生物観察会

日時/8月17日(土) 9:30～12:00
対象/小学生以上(小学生以下は保護者同伴)30人
応募方法/しがネット受付サービス、往復はがきで申込。
8月5日メチ

参加費
無料
常設展示観覧券が必要
中学生以下は無料

☆マイナス80度から生還した微生物

日時/8月18日(日) 10:00～12:00
対象/どなたでも(小学生以下は保護者同伴)15人
応募方法/しがネット受付サービス、往復はがきで申込。
8月6日メチ

参加費
無料
常設展示観覧券が必要
中学生以下は無料

問合せ先：滋賀県立琵琶湖博物館
Tel.077-568-4811 Fax.077-568-4850
開館時間：9:30～17:00(最終入館16:30)
休館日：毎週月曜日(休日の場合は開館)、年末年始
所在地：草津市下物町1091

●滋賀県立びわ湖こどもの国

これらのイベント開催日は土日祝・学校休業日(夏・冬・春休み)です。

☆クライミング体験教室

高さ9メートルある壁のぼり!小学生から大人の方まで安心してチャレンジいただけます。
事前予約はなく、当日朝9時より受付窓口にて先着順となります。(※1時間毎に定員あり※日によって異なる)
※滋賀県在住の方は半額になります(要証明書)受付の際に住所のわかるものを提示ください。

参加費
小学生 400円
高校生 620円
大人 1,000円

☆ふわふわらんど

エアートランポリンで遊ぼう!
対象/未就学のお子様まで
※小学生・大人は入れません。

参加費
20分
200円

☆コロコロンほお～る

開催期間/GW頃～秋頃までの土日祝・夏休み
ボールの中に入って水の中を歩けます。コロコロンと水の上をころがったり歩いたり♪
事前予約はなく、当日朝9時より受付窓口にて先着順となります。

対象/5歳～小学生まで
定員/30分ごとに定員あり

参加費
5分
300円

※ご利用の注意
※雨天の場合は中止することもあります。人気ですので、お早めにお申し込みください。
※ぬれる可能性があります。急のため着替えをお持ち下さい。
※夏季はボールの中は大変暑くなります。保護者の方は、お子様から目を離さないようお願いいたします。

問合せ先：滋賀県立びわ湖こどもの国
Tel.0740-34-1392
開館時間：9:00～(7・8月は19:00まで、3～6・9～10月は18:00まで、11～2月は17:00まで)
休館日：3～11月は無休。12～2月の月・火曜日(冬休み期間・祝日は営業)、年末年始
所在地：高島市安曇川町北船木2981

※詳細については、それぞれの担当部署にお問い合わせください。なお、掲載内容は現時点での予定であり、諸事情により変更となる場合がありますので、ご了承ください。
※このほか、滋賀県ホームページ「しがこども体験学校」「おねっと」にも様々なイベントが紹介されています。