

# 保護者文庫だより 秋号

メディアセンターでは、子育てに励む保護者の方を支援すべく保護者文庫を設置しております。図書はお子さんを通じて貸出しております。保護者文庫にかぎらずメディアセンターにある図書の貸出も行いますので、是非ご利用ください。新刊書の情報については、毎月発行しております「メディアセンター」をご覧ください。

メディアセンターHP (<http://www.mediacenter-ryukoku.jp>) から館内全ての本が検索できます。

## 『ゲーム依存から子どもを取り戻す』 佐野英誠 著／育鵬社

コロナ禍のせいで、自宅で過ごす日々が増え、ゲームから離れられなくなったお子さんはいらっしゃるいませんか？

人気のあるゲームは心理学者の協力を得て作られていることがあるらしく、誰もがハマるようになっており、特にバトルゲームは中毒性があるそうです。では、ゲームにはまって止められなくなった場合、どのようなデメリットが出てくるのでしょうか。下記にあげてみました。

- ・課金制度があり、最初は無料のゲームであっても、アイテムの購入を繰り返すうちに制限がなくなっていき、時には万円単位でお金を費やす人もいる。
- ・ゲームをやりすぎると睡眠障害や頭痛やうつ病など健康面に支障が出てくる。
- ・昼夜逆転になり、不登校になる人もいる。
- ・オンラインゲームで知らない人と出会い犯罪に巻き込まれる。
- ・ゲームを止められた子どもが親に暴力をふるったり、親を殺害したり、あるいは自殺したりといった事件が各国で起きている。

では、メリットはなんでしょう？

- ・ゲームを極めることができれば、プロゲーマーになれる。  
(活躍できる人はほんの一握り)
- ・ゲーム開発者を目指すきっかけになる。
- ・みんなに褒められる。

メリットとデメリットを比べてみてどう思いましたか？明らかにデメリットの方が多と思います。もちろん、ゲームをする際に節度を持ってできるのであれば問題ありませんが、10代の子ども達にはなかなか難しいのではないのでしょうか。

もしお子さんがゲーム好きであるならば、「ゲーム依存症」になる前に、アメリカ精神医学会が作成した「インターネットゲーム障害テスト」というチェックリストがこの本に掲載されていますので、チェックしてみるといいでしょう。著者も言っていますが、早めの対処が肝心です。ゲーム機やスマホを子どもに持たせている方はぜひこの本を読んで、家庭でゲームやスマホ利用のルール作りをすることをお勧めいたします。

