



カウンセラーだよ!



2025 年 11 月 (第 54 号)
東京学館浦安高等学校
スクールカウンセラー 村山彩香

道端には落ち葉が増えて、寒さが一段と厳しくなってきました。冬の季節になると「布団から出たくないなあ」と朝起きるのがつらいと感じる人も多いのではないのでしょうか。日照時間が短い冬場は、普段よりも気分の落ち込みや集中力の低下、体のだるさを感じやすくなるかもしれません。晴れた日は外に出て太陽の光を浴びたり、軽い運動をするなどしてセロトニン（幸せホルモン）を増やしましょう。

ゲーム障害 (Gaming disorder)

2019 年 5 月、世界保健機構 (WHO) による国際疾病分類 (ICD-11) に「ゲーム障害／ゲーム行動症」が加えられ、正式な病気 (疾患) として初めて認定されました。

<ゲーム障害の定義>

スマートフォンやゲーム機などを使うデジタルゲームやビデオゲームに没頭して、**日常生活や健康に支障をきたしている状態**。女性よりも**男性に多く見られ、年代的には思春期の若者に多い**とされている。

<ゲーム障害の診断基準>

- (1) ゲームに関する行動 (頻度や時間) をコントロール (制御) できない。
- (2) 日常生活の中でゲームの優先順位が非常に高くなる (ゲーム中心の生活)。
- (3) ゲームによって学校生活や人間関係、健康面において著しい問題が生じているにもかかわらず、ゲームをやめられない。



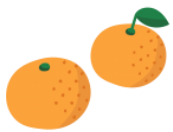
上記の症状が 12 ヶ月以上 (症状が深刻な場合はそれより短く) 続くと診断される。

「朝起きられない」「昼夜逆転」「欠席の増加」「成績低下」「物にあたる」「家族への暴言暴力」「体力の低下」「過剰な課金」「部屋にひきこもる」「現実の友人が減る」など**日常生活に様々な悪影響が生じる**。

ゲームによる負の面ばかりを紹介してきましたが、1 日 1 時間以内のゲームであれば、「集中力が高まる」「計画性を養える」「ストレスの解消」「自己肯定感が高まる」といった研究報告もあります。

自分自身のためのルールを決めて、**ゲームと適切な距離をとりながら上手に付き合っていきましょう**。

- (例) ・時間を決める (1 日数時間以内／終了時間を決める)。 ・課金の上限を決める (制限設定する)。
・場所を決める (ベッドや自分の部屋に持ち込まない)。 ・ゲーム以外の楽しみを見つける。



11・12 月の相談日

開室日 : 毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場 所 : 新館1階 保健室のとなり

11

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

12

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			