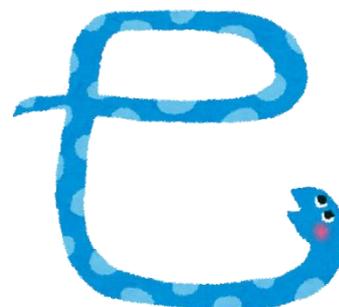


# 小児科だより vol.100

## ゲーム、ネットとうまく付き合う

2025.1.6 発行

あけましておめでとうございます。本年も、市立御前崎総合病院小児科並びに小児科だよりをよろしくお願いたします。今後も、身近な話題をわかりやすくお話し出来るよう、努力してまいりますので、皆さんのご意見や興味のある（取り上げて欲しい）話題などをお知らせいただけますと幸いです。



さて、今月の小児科だよりは、ゲームやインターネットとの付き合い方についてです。今やゲーム、ネット、スマ

ートフォンなど ICT (information communication technology : 情報通信技術) を用いた活動は、子どもたちの生活に欠かせないものになってきているともいえます。様々な問題が指摘される中、うまく付き合うための留意点について考えてみます。

2022 年に発効された ICD-11 (国際疾病分類の第 11 回改訂版) では、ゲーム行動症 (Gaming Disorder : 日本語訳は未確定) が正式に採用されることになりました。これを精神疾患として取り扱うことの妥当性や利益、不利益に関しては現在も論争が続いています。さらに依存や嗜癖については広く合意された基準はまだないといってよい段階で、これは、ネットの使われ方があまりにも多様であり、健康的な使用と病的な使用を区別することが難しいためとされています。

子どもたちにとって、ICT を上手に使いこなすリテラシーを獲得することは簡単ではありません。ゲーム、ネット、スマホなどはあまりにも魅力的過ぎて、とても子どもがすぐに自分で使う量をコントロールできるものではありません。であるにも関わらず、大人になるまでに使い方を覚えておかなければいけないものでもあり、そのために早期からのリテラシー教育が必要であると考えられます。大人に手伝ってもらいながら、機嫌よくゲームを終了する経験を積み重ねていくことは、手堅い方法といえます。ゲームの時間を制御する能力は突然獲得されるものではなく、練習が必要なものだと考えておくべきです。また子どもの年齢が高くなると、ICT に関する知識でも、情熱でも、自由になる時間でも、時には腕力でも大人を超えてきます。つまり大人が子どもに ICT リテラシーを伝えられる時間は思ったより長くないともいえます。

何よりも重要なのは、ゲームの世界以外に、楽しめる活動がいくつか確保されていること、自分の将来に (時間や労力を費やす) 投資に見合う価値があると信じていること、こうした状態を中学生になるまで保ち続けることが、一つの目標になるかと思えます。