

うちの子に
こんな兆候があったら要注意!

乳幼児期から
スマホやタブレットを
見ている



開始年齢が早いほど依
存しやすい傾向があり、
接触時間が長いほど深
刻化します



笑顔が少なく、
無表情

スマホ以外の興味を失
い、家族とのコミュニ
ケーションすら面倒に
なってしまいます

イライラしている
ことが多い

言葉づかいが
悪くなった



判断はむずかしいです
が、オンラインでの乱暴
な言葉づかいは現実世
界でも同じになりがち

外出自粛で全国的にスマホ依存やゲーム障害の子が増加!? スマホやゲームの長時間使用をめぐり、子どもと不毛なバトルを繰り返すのはもうやめたい! と思っているママ・パパたちにお届けする緊急特集!

ならないために、親が今すぐできること

スマホ依存

ゲーム障害

に

うちの子が



スマホやゲームに依存
しているほとんどの子
に睡眠障害が見られ、発
育・発達にも悪影響が



いつでもどこでもゲー
ムやSNSができる環
境は、依存を助長する
ことにつながります

勉強中もスマホを
気にしたり操作している

やるべきことがあっても
スマホが気になり、
目の前の勉強よりも優
先してしまいます



顔色が悪い



夜ふかしによる生活の
乱れから体調不良にな
ったり、授業中に居眠
りをしてしまうことも

今の時代の子どもたちが
置かれている状況を
知ることが大事です



独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター 院長
樋口進先生

精神科医。依存症対策全国センター長。ゲーム障害、ギャンブル障害などの行動嗜癖、アルコール関連問題の予防・治療・研究などが専門。2011年に国内初のネット依存治療外来を設立。著書に『Q&Aでわかる 子どものネット依存とゲーム障害』（少年写真新聞社）、『ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本』（講談社）

外出自粛の影響でやることなくなり、この数カ月でスマホ依存やゲーム障害の子が明らかに増えています。NGにしていた家庭でも、コロナ休校をきっかけにやむを得ず買い与えた、という家も多いでしょう。ただし、買い与えるなら、「子どもをトラブルや依存から守る」という親としての仕事が増えることも忘れないでください。与える年齢は、できる限り遅いほうがいい。そして、低年齢のうち、依存に陥りやすいオンラインゲームやトラブルを招くSNSはNGにするなど、子どもと話し合っつきちんとルールをつくり、年齢に応じて更新していくことも大切です。

※文中に出てくる「スマホ依存」「SNS依存」は、正式な医学用語ではありません