

ゲーム依存が増えていきます

ゲーム障害は依存症として本年1月から治療が必要な疾病となりました。日常生活よりもゲームを優先したり、ゲーム時間の制御がきかなくなり家庭内暴力を起こしたり、引きこもりがちになります。



県立こころの医療センター駒ヶ根では、3月からインターネット・ゲーム依存症の治療を受け付けています。困っていることや心配なことがある場合は、専門機関へ直接相談することもできます。

うつ症状 抱え込まないで

長引くコロナ禍でストレスがたまり、子どもはもちろん、大人も心に余裕がない状態に陥りがちです。最近の調査では、子どもの1～2割にうつ症状が見られるという結果も出ています。

子どもにとって、自分の身に起きている不調を言葉で伝えることは難しいものです。いつもと違う気分や感情の変化、体の不調が見られたら、早めに相談や受診を考えましょう。

子どもの不調 国立成育医療研究センター調べ



- ① 眠れない、朝起きられない
- ② 学校に行きたがらない
- ③ いらいらしている
- ④ 体の調子が優れない
- ⑤ 集中できない

夏休みを迎える7月は

青少年の非行被害防止全国強調月間

おすすめは「家庭のルールづくり」

昨今の新型コロナウイルス感染症の拡大により授業のオンライン化や1人1端末設置など、子どもたちがインターネットを利用する機会が増えています。SNSでの気軽な発信により犯罪やトラブルに巻き込まれるケースもあります。

夏休みを迎える前に、家族で話し合い、スマホやインターネットを使う時間や目的を見直すなど、子どもを守る「家庭のルールづくり」をしてみたいかがでしょうか。

文・写真をもう一度見直して

インターネットでつながりを持つことは楽しいことばかりではありません。書き込みをする際には、不特定多数が見ているということ認識し、文章や写真をもう一度見直しましょう。

ネットだけの交流では、相手の姿や気持ち、メッセージなど、それが果たして本当かどうか判断することができません。ネットで知り合った相手を簡単に信用したり、気軽に会ったりするのはやめましょう。甘い誘い文句に乗せられて犯罪被害に遭ってしまう、犯罪に加担してしまうといった事案も発生しています。

安心・安全にスマホやパソコンなどの機器を利用する知識を持ち、上手にネットと付き合えるようにしましょう。



一人で悩まずご相談ください

誰にも相談できずに困っている児童・生徒の皆さん、子どものことで悩んでいる保護者の皆さん、一人で抱え込んでしまいう前に、まずご相談ください。秘密は厳守します。いずれの窓口も経験豊富な専門家が相談に応じます。

- 安曇野市青少年センター 市役所1階子ども家庭支援課内(☎71・2078 ☎72・2065 ✉seishonen@city.azumino.nagano.jp)
- 子どもと親の相談電話 豊科公民館内(24ページ参照)