



ゲームはルールを作って楽しく遊みましょう。

高田警察署 スクールサポーター

1. ゲームには注意が必要

みなさんの中にはスマホやゲーム機で電子ゲームをやっている人がたくさんいると思います。

こうしたゲームは楽しいものですが、落とし穴もあり、ルールを決めずにやるとやり過ぎになって、色々な問題が起こることがあります。

例えば

- ①夜遅くまでやって、朝起きれなくなり、遅刻する。
- ②授業中に眠くなり勉強に集中出来なくなる。
- ③目が疲れて視力が低下する。
- ④対戦ゲームで強くなりたくてアイテムを次々と買ってしまう。

などの問題が起こる事があります。

また、友だちなど複数でやる対戦ゲームで失敗したことで非難されたり、非難したりすることもあり、イジメに発展することもあります。

もっとひどい時には、ゲームにあるチャット機能で知らない人から LINE での個人的な付き合いを求められ犯罪行為に巻き込まれた事案もあります。

2. ルールを作りましょう。

ゲームは楽しく遊ぶものです。

ゲームによって生活に支障が出たり、悩んだり、犯罪の被害になっては何にもなりません。

そこでみなさんにゲームをする時に注意して欲しいことを書いてみます。

- ①ゲームをする時間を決める。(一日にやる時間や出来れば一週間にする日数も決める。)

- ②ゲームをする場所を決める。

家では家族のいる場所とする(自分の部屋ではしない)。道路ではしない
特に夜は自分の部屋に持ち込まない。

- ③アイテムを購入する時は家の人に相談し、勝手に購入しない。

- ④友だちと対戦ゲームでチームを組んでやる時は、友だちが失敗しても非難しない、また、仲間外れにしない。

- ⑤ゲームの中にはチャット機能があるものがありますが、その中で知らない人と簡単に LINE 等で連絡を取り合わない。(他の犯罪に巻き込まれる可能性)

他にも決めておいた方が良いルールもありますが、ルールは家の人と話し合っ
て納得して決めるようにしましょう。

ルールを決めたらそれを守るようにすることが大切です。

3. 最後に

ゲームやスマホは時間を決めずに長期間使用し続けると「依存症」という病気になることがあります。

これは常時、スマホ等を「使う」「持っていない」と落ち着かなくなり不安になる状態のことです。

こうなったら学校生活にも家での生活にも大きな影響が出ます。

また、「依存症」の治療には長い時間と労力がかかります。

ゲームやスマホのやり過ぎには十分注意して楽しく遊みましょう。

