

新型コロナウイルス感染症とこころの健康

新型コロナウイルス感染症の拡大・長期化に伴い、仕事・学校・外出・趣味など様々な生活の変化があり、私たちは心身ともにストレスを受けています。自分ではどうにもできないような大変な経験をしたとき、気持ちや体、考え方に影響が出る場合があります。

気持ちの変化

- ・涙もろくなる
- ・イライラする、気分の浮き沈みが激しい、怒りっぽくなる
- ・不安・緊張が高い
- ・誰とも話す気にならない

体の変化

- ・疲れやすい
- ・目まい・頭痛・肩こり
- ・吐き気・胃痛・食欲不振や過食
- ・夜眠れない
- ・同じ夢を繰り返して見る

考え方の変化

- ・考えがまとまらない
- ・同じことを繰り返し考える
- ・記憶力が低下する
- ・ネガティブな考え方になる

このような状態が数週間続くことがあります。大変な経験をした時に、多くの方に起こる正常な反応です。多くの場合は自然に回復していきますが、回復までに長い時間がかかることがあります。「つらい気持ちを誰かに話す」「相談すること」でつらさが和らぐことがあります。ひとりで抱え込まず、ご相談ください。

こころと体の健康を保つために

- 食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- 眠れないからといってお酒の量を増やすと、かえって睡眠の質は低下します。
※1日の節度ある適度な飲酒量は、ビールの場合はロング缶1本（500ml）以内、日本酒の場合は1合（180ml）以内、ワインはグラス1杯半（約180ml）です。
- ちょっと一休み。全力で頑張るすぎないで、定期的に休みを取りましょう。
- 人と人とのつながりを大事にしましょう。ご家族・ご友人・同僚同士で声をかけ合いましょう。
- 回復の早さは人それぞれ違います。あせらないで自分のペースを大切にしましょう。

さいたま市暮らしの困りごとと、こころの総合相談会

弁護士・司法書士・精神保健福祉士等が、生活の問題（借金、多重債務、失業など）やこころの健康に関する相談をお受けします。悩みや困りごとの解決に向けて、一緒に歩み始めましょう。

開催日 令和4年1月9日（日）13時～17時 申込開始 ▶ 令和3年12月7日（火）9時
令和4年3月13日（日）13時～17時 申込開始 ▶ 令和4年2月8日（火）9時

対象 さいたま市在住・在勤の方 **定員** 完全予約制・先着順 各回10人程度

費用 無料 **会場** 子ども家庭総合センター「あいぱれっと」4階

申し込み こころの健康センターへご連絡ください。（TEL：048-762-8548 FAX：048-711-8907）

※新型コロナウイルス感染症の影響により、電話相談への変更や相談会が中止となる場合があります。

こころの電話

さいたま市にお住まいの方を対象に、こころの健康についての不安や悩みの相談を、専門の相談員がお聴きします。匿名でも構いません。

相談受付時間 平日9:00～16:00
（月に一度不定休あり）

受付電話番号 048-762-8554

*誠に恐れ入りますが、話し中の場合は、しばらくしてからおかけ直してください。



「咲いたまごころ」第26号

さいたま市 令和3年12月発行

発行：さいたま市こころの健康センター
〒330-0071

さいたま市浦和区上木崎4-4-10
（子ども家庭総合センター「あいぱれっと」内4階）

電話：048-762-8548 FAX：048-711-8907

さいたま市こころの健康センターだより

咲いたまごころ

第26号

令和3年
12月発行



～第26号のトピックス～

- ・第26号発行にあたって P1
- ・そうだったのか！
子どもとゲーム P2～3
- ・新型コロナウイルス感染症と
こころの健康 P4

第26号発行にあたって

新型コロナウイルス感染症の蔓延に伴い自宅で過ごす時間が増え、ゲームがより身近になった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ゲームは、一人でも複数でも比較的気軽に楽しめる娯楽である一方で、うまく付き合えないと、心身や生活に望ましくない影響を与えることがあります。

2019年、WHO（世界保健機関）が公表した国際疾病分類第11版（ICD-11）には「ゲーム障害（Gaming Disorder）」が記載され、2022年1月から適用される予定です。ゲーム障害については、日本を含め世界各国で研究が行われています。

今号では、『子どものゲーム問題』をテーマに特集を組みました。ゲームの問題に至る背景や、家族の対応についてなどを盛り込んでいます。また、巻末には新型コロナウイルス感染症の拡大・長期化のなか、生活環境の変化に伴う不安やストレスを感じている方々の心のケアを目的とした記事も掲載しました。少しでも、皆様のお役に立つことができれば幸いです。

そうだったのか!子どもとゲーム

今、さまざまな種類のゲームがあり、ゲームは世代を問わず世界中で、身近で簡単に楽しめる娯楽の1つとなっています。その反面、ゲームにのめりこみ、自分でコントロールができないことから生じる問題が、子どもたちの生活に大きな影響を与えています。

子どものゲームの問題には、どんな背景があるの?

自分自身をコントロール出来なくなる程、ゲームにのめりこみ、やめられない状態になるまでには、様々な要因が絡み合っていると考えられています。



上記のような背景から、現実世界での辛い状況を生き延びる為に、ゲームで達成感を得たり、仲間との繋がりを感じることによって所属感を取り戻すなど、現実とのギャップを埋め、自分を保とうとしていると言われています。

医学的な考え方

現在、世界保健機関（WHO）の国際疾病分類第11版（ICD-11）が公表され、以下のとおりガイドラインが示されています。
*（世界保健機関 ICD-11 ホームページ, 2021）

ゲーム障害 Gaming Disorder (ICD-11)

- ・ゲームに関すること（頻度・時間・内容）のコントロールができない。
- ・他の生活上の関心事や日常生活よりもゲームを選ぶほど、ゲームを優先する。
- ・問題が起きているが、ゲームを続ける、または、より長くゲームをする。それが、個人、家族、社会、学業上・職業上、または他の重要な機能領域での著しい障害を引き起こすほどに重症である。

→これらが、12ヶ月以上続く場合に診断される。しかし、すべての症状が存在し、しかも重症である場合には、それより短くとも診断は可能となる。

*世界保健機関 ICD-11 ホームページ（2021/9/15 accessed）：（当センターによる翻訳）
<https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

頭の中で何が起きているの?

ゲームにのめりこみ、やめられない状態が続くと、脳の中で変化が起こります。人間の脳には、本能の役割を持つ大脳辺縁系、理性の役割を持つ前頭前野があります。この2つがシーソーのように動き、バランスを保っています。大抵は理性の働きの方が大きいのですが、ゲームにのめりこむ状態が続くと、本脳の働きが大きくなり、自分の意思ではやめられない状態になります。よりゲームをしたいという衝動に駆られ、ますますゲームにのめりこむ状態から抜け出せなくなります。小中学生は、短期間で重症化しやすいと言われています。

子どもの脳は発育段階にある為、理性の働きよりも、本能の働きの方が大きいという傾向があります。ゲームへの執着心が強くなる為、例えばゲームをしていることを注意されると、強く反発するなどの言動を取りやすくなり、悪循環になりがちです。



ゲーム障害になると、どんな問題が起こるの?



※必ずしも、全てのこと当てはまるというわけではありません。子どもと大人が話し合って決めたゲームのルールを守ることで、ゲームをコントロールする力を身に付けられます。ゲームが子どものストレス発散の1つとなり、勉強やその他生活全般に関する意欲の向上に繋がる場合もあります。

どんな対応ができるの?

最終目標は「ゲームとうまく付き合いながら、日常生活が送れること!」

家族ができること

- 【対応のポイント】ゲームにのめりこむ子どもの背景にも目を向けましょう。
- ゲームを急には取り上げない。多くの場合、家族と子どもの衝突につながります。
 - 親が子どものやっているゲームのことや、使用を管理するペアレンタルコントロール（みまもり機能）などの知識を得ておきましょう。
 - 子どもとの会話を増やしましょう。親子関係の改善がポイント！
①私を主語にする「わたし（Iアイ）メッセージ」で伝える。②肯定的な表現にする。③簡潔に伝える。
 - 家族全員でオフラインにして、家族で過ごす時間を増やしましょう。
 - ゲームの利用時間に関するルールを一緒に考えましょう。
 - 家族自身の生活も大切にしましょう。

子ども自身ができること

- ゲームを止めるために、タイマーなどのアラーム機能を使って、上手にやめる練習をしてみましょう。
- ゲームのペアレンタルコントロール（みまもり機能）などの機能を勝手に外さない。ルールを変えてほしい時は、親に相談し家族のルールを見直してもらいましょう。
- 1日の終わりに簡単な記録をつけて、1日のゲームをしている時間を見直してみましょう。（どんなことをしたか、その時の自分の気持ちや考え、その日の体調など）
- ゲームのことだけでなく、何気ないことでも話せる人（家族、友だち、習い事の先生、相談員など）に話してみよう。
- 1日のうちに、ゲームをしない時間を作りましょう。

【ルール作りのポイント】

- ①親が管理をする：親が子どもに“貸し出す”“許可する”という形で管理をする。
- ②使用場所・時間を決める：子どもの自室ではなくリビングで、時間になったら親に返す。
- ③お金に関すること：使用金額をお小遣いの範囲内にする、親に無断で決済をしない。
- ④子どもと一緒にルールを話し合って決める：子どもの意見を主体にしてルールを考えること、達成可能なルールにすることがポイントです！守れなかったときにどうするか決めておきましょう。決めたルールなどは書面に書いて、家族全員が目につくところに貼り、家族全員でルールを守りましょう。

相談する・つながる・支え合う

子ども本人が家族や家族以外の人たちとつながり、支え合うこと、孤立しないことが大切です。また、家族だけで抱え込まずに、まずは家族相談を行っている専門の医療機関や相談機関に相談してみましょう。こころの健康センターでは、家族や子ども本人からのご相談をお受けしています。

<参考文献>・樋口 進 監修『ネット依存症のことがよく分かる本』講談社 ・樋口 進 著『スマホゲーム依存症』内外出版社
・吉川 徹 著『ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち』合同出版