

# メディアコントロールと 乳幼児への影響 ーネット・ゲーム依存についてー

山口県乳幼児の育ちと学び支援センター

依存症には、ネット・ゲーム依存症、アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症、買い物依存症など様々な種類の依存があります。

楽しさや快楽を求める行動を繰り返しているうちに、次第に回数や時間が増えていき、やがてその行動を自分でコントロールできない状態になることを嗜癖（しへき）またはアディクションと言います。

# ネット・ゲーム依存症とは

はじめのうちは楽しんでいたネットやゲームも、だんだんと使用時間や頻度が多くなっていくと、生活の中で優先順位が上がっていきます。

ネットやゲームが生活の中心になると、日常生活や社会生活に様々な問題が起きてきます。

それでもなお、ネットやゲームから離れることができず、自分ひとりの力だけではコントロールできなくなった状態がネット・ゲーム依存症です。

世界のインターネット普及率

世界平均では、**63%**（2021年現在）

先進国は80～100%普及しているが、発展途上国  
では0～20%の普及率

日本のスマホ所有率は、

2010年には4%程度でしたが、

2023年には**96.3%**に増加。

また、スマートフォンとパソコンの所有率が、2016年  
頃を境に逆転した。

# 乳幼児への深刻な問題

## 動画視聴

動画配信サイト、SNS、アニメ 等

メディアに触れる機会が早期。  
幼児は大人が教えていなくても、ケータイやタブレット  
を操作できる。

連続して長時間見続けることで、脳や心の発達にも影響

## 依存しやすいゲームの特徴

### ① 「ゲーム内にコミュニティ」がある

MMORPGなどはゲーム内に様々なコミュニティがあり、皆でチャット会話しながらプレイできる。

### ② 「コレクション要素」がある

ガチャでレアアイテムをそろえる、アバターの着せ替えができるなど。

### ③「人対人の対戦モード」がある

対戦自体にはお金はかからず、戦えば戦うほど自身のスキルも磨かれる

### ④「チームプレイ」ができる

e-スポーツは、チーム対チームでプレイする種目も活気がある

メンバーそれぞれの役割分担があり、その役割に特化したスキルの向上意識やチームへの貢献意識が生まれる

# オンラインゲームの特徴

役割分担

コミュニケーション

居心地の  
良さ

仲間

達成感

終わりが  
ない



# スマートフォンは万能小型パソコン

スマートフォンは、  
ショッピング、ゲーム、**SNS**、映画、決済、音楽、  
動画、他者とのコミュニケーションツールなど、  
手のひらでほとんど全てのことが行えてしまう  
万能小型パソコンです。

# なぜのめりこんでいくのでしょうか？

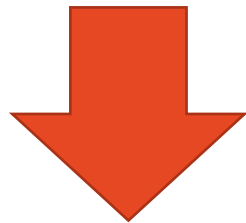
① ネットやゲームを楽しむ



② だんだん物足りなくなる



③ のめり込んで、自分でコントロールできなくなる

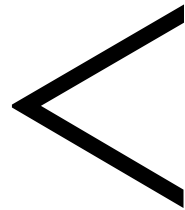


④ 生活面で問題が起こっても止められない

# ネットの世界は味方ばかり

## 現実の世界

- ・ 人間関係がうまくいかない
- ・ 勉強ができない
- ・ いじめ
- ・ ストレス
- ・ 周囲に気を遣う
- ・ 努力が報われない



## ネットの世界

- ・ やった時間や成果で認めてもらえる
- ・ 努力すれば結果（スコア）が目に見える
- ・ 素の自分を出せる
- ・ 注目、承認、達成感を得られる
- ・ 世界一の実力者