

R5 扇レポート 111 ゲーム

保健室廊下に貼ってある、保健ニュースです。

ゲームがやめられないのは、とってもこわいことです。

もしやめられなくなったら、誰かに相談しましょう。

少年写真新聞 Juniors' Visual Journal
https://www.schoolpress.co.jp/

小学保健ニュース

No.1337
9月18日号

ゲームをやめられない状態 (依存) とは

ゲーム (けい帯ゲームなど) で遊んでいると……

ゲームをクリア (こう路) したり、目標を達成したりする中で、脳内で「ドーパミン」と呼ばれる物質が出ます。

ドーパミン
達成感や幸福をもたらす物質

もっと遊びたい!

ゲームで遊ぶ

ゲームで長い間遊び続けると……

ゲームがやめられない状態 (依存)
ドーパミンが大量に出過ぎて、達成感などを感じにくくなり、ドーパミンの出る量も減る一方で、さらに達成感を求めるため、やめられなくなります。

楽しさが足りない! もっとやらなきゃ!

ゲームで遊ぶ

感情をコントロールする働きなどがある前頭前野の働きが低下するといわれています。

「なやみ」や「不安」が原因でゲームがやめられないことも

学校が楽しくない…… 勉強についていけない

つらい状況に向き合うのをさけるために、ゲーム依存になる場合もあります。

まずは相談してみよう

スクールカウンセラー
保健室の先生 担任の先生
おうちの人 友だち など

状況に応じて、なやみや不安を相談できる相手を見つけておきましょう。

ゲームのやり過ぎは、皆さんの脳を悪くしてしまいます。