

毎週日曜発行  
2021 12/19

# こども新聞 週刊がほピョンプレス

河北新報社 TEL.022-211-1111(月曜から金曜)

## ニュース



## ゲームと楽しく付き合うには？

間もなく冬休み。「思いっきりゲームをしたい」という人もいるだろうけれど、ちよつと待って。ゲームは夢中になり過ぎると、さまざまな悪い影響も出てくるんだ。

ゲームにのめり込んで日常生活を送れなくなる状態を「ゲーム障害」といい、2019年に世界保健機関(WHO)が正式な病気と認めました。



2018年の「東京ゲームショウ」。新しいゲームは多くの人を夢中にさせる＝千葉市の幕張メッセ(写真は本文と直接関係ありません)

ある専門機関の調査では、全国の10〜29歳の33%が1日2時間以上ゲームをしているという結果が出ました。「1時間未満」が最多の40・1%でしたが、「2時間以上、3時間未満」が14・6%、「3時間以上」は18・3%で、中には「6時間以上」という人もいました。時間が長い人ほど学業や仕事、心身に悪影響が出やすい傾向も見られたそうです。



メディアが子どもの脳に及ぼす影響に詳しい

## 親子でルール決めよう

小児科医の田沢雄作さん(73)＝仙台市青葉区＝は「ゲーム中の脳は興奮を生むホルモンが出て『楽しい』と感じているが、実際は魂を吸い取られているゾンビのような状態」と指摘します。長時間のゲームで寝る時間が減ると、脳は疲れたまま。朝起きられず、勉強や運動を頑張る気力も出ず自信も失っていく。田沢さんはそんな子を何人も見てきたといい、「ゲームやスマートフォンなど映像メディアは1日1時間程度が望ましく、睡眠や運動、家族や友達との会話を大切にしてほしい」と語ります。

オンラインゲームからトラブルに発展することもある。宮城県警少年課には「親のクレジットカードを勝手に使い課金していた」「ゲームでつながった相手に会い、性犯罪に巻き込まれた」といった相談が届いています。



次回のこども新聞は1月9日発行

### 次の点について、親子で話し合って決めよう

- ゲームをする場所(親の知らない場所でやらない、など)
- 1日のゲーム時間
- 他者とのつながり(知らない人とつながらない、など)
- 課金について(やらない、あるいは親の許可を得る、など)
- ルールを守れなかった場合、どうするか

ゲームと楽しく付き合うには、どうしたらいいのか。少年課の担当者「家庭内でルールを決めること」と表の注意を呼び掛けます。「親が一方的に押し付けるのではなく親子で話し合っただけで決め、それを守るようにしてほしい」

### 今週の注目ニュース

◇20日(月) 宇宙飛行士の募集始まる  
宇宙航空研究開発機構(JAXA)が13年ぶりに宇宙飛行士の募集を始めるんだ。3年以上の社会人経験などが条件。募集期間は来年3月4日まで。選ばれた人は月面での活動も想定されているよ。

### きょうの紙面

- 2面 サイエンス
- 3面 3分チャレンジ
- 4・5面 わが校わがまち スクール通信
- 6面 聞いて学べる こども英語
- 7面 投稿特集
- 8面 スチューデントシティ支局員紹介

きょうのテーマ

みんな思い出

みんな動こう

みんな知りたい

みんな守ろう

みんなトモダチ