

元氣なネットバトル

休校中、インターネットやSNS、ゲームに角蝕れる時間が増えたという人も多いと思います。しかし、やりすぎや人間関係のトラブルがあるなら使い方を見直さなければいけません。私たちの生活にネットは欠かせないものになっています。ネットに生活やじを操られず、私たちはあくまで利用する側でいたいのですよね。

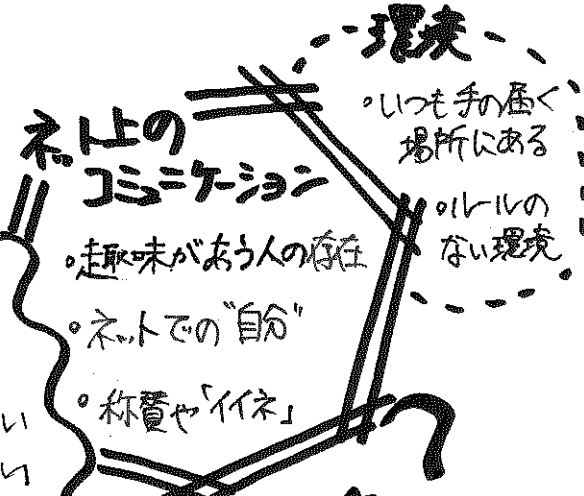


石井です。買い物、電子書籍、音ゲー... ネットやアプリは生活の一部です。

ネットやゲームをやめられない



- ・人間関係
- ・勉強についていけない
- ・淋しい、物足りない
- ・目をむけたいことがある



「ここからのネット社会をあなたらしく・人間らしく生きていくために...

「なぜか止まらない」やめられない理由とは?

身体がや

目は健康への影響を自覚する

- ・視力低下
- ・斜視

目筋・骨格

首こり、骨格の歪み

脳

ゲームやネットをやり続けた時の脳は、「アノール依存」など似た状態になっている。

心がや

ネットやゲーム以外のストレス解消や楽しみを探す

「NANIWA SUKE?」のイベントに参加して、本屋を探しに行く

そして、目をむけているものを少しずつ片づけて折り合いつけていく。

生活がや

使わない時間を決めて心を落ち着かせる

置き場所を決める、使う場所を決める

やる時の「時間〜!」「この人のやてられか!」「中断中断〜」「おしま〜い」を台詞を決める

人間関係

直接話しをすることを面倒くさがる

- 表情
- 目動き
- 口調
- 相手の反応
- 緊張
- 喜ぶ

対面で分かることがあるはず

2019年5月、世界保健機関(WHO)が、「ゲーム障害」を新たな国際疾病分類として認定しました。ゲーム障害というのは、(簡単に言うと)ゲームをする時間を自分でコントロールできない、ゲーム以外の生活での関心や意欲が減り、ゲームを優先する生活が1年以上続いていることをいいます。