



リハビリ便り

毎日暑い日が続いていますね。夏は、屋内で過ごす時間も増え、生活リズムも乱れやすくなる人も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな時期に陥りやすい『**ゲーム・スマホ依存**』についてご紹介します。

◇ゲーム・スマホ依存とは

スマホやパソコン、ゲーム機などの利用を自分でコントロールできなくなり、生活に支障が出ている状態です。

例えば：

- やめようと思ってもやめられない
- 利用時間がどんどん長くなる
- ネットやゲームを優先してしまう



若年層では、約二二〇万人がゲームやスマホの依存状態であると言われています。

◇ゲーム・スマホ依存の弊害

心への影響	イライラしやすくなる 気分が落ち込む 集中力が低下する
身体への影響	睡眠不足や運動不足に陥る 身体の不調 視力の低下
生活への影響	学校や仕事に行きづらくなる 家族や友人との関係が悪くなる 昼夜逆転の生活になる



◇ **今日から出来る対策**
対策としては、「**止める**」「**減らす**」ではなく、「**整える**」です。

整える力をつけるポイント	
区切り設計	時間ではなく内容(ミッションやレベル)で区切りましょう
行動設計	ゲームやスマホをするまでの流れを作りましょう
環境設計	生活の中での充実感や居場所を増やしましょう

いかがでしたか？誰でも陥りやすいゲーム・スマホ依存。当院でも親子教室にて講師を招いてお話を聞かせていただきました。

困ったときは一人で悩まずまずは専門機関に相談してみましよう。

《専門機関の例》

- ・ 精神保健福祉センター
- ・ こころとからだの相談支援センター
- ・ スクールカウンセラー
- ・ スクールソーシャルワーカー など

当院では今後も、ご家族とともに様々な学びが出来る親子教室を開催して情報発信をしていきますのでよろしくお願い致します。



理学療法士…鈴木
公認心理師…後藤