1999年11月15日　第三種郵便物認可・ナルク（NALC）１９７号付録

湖風（うみかぜ）

NALCびわこ彦根・広報誌
第１３３号・平成３０年2月１０日
彦根市後三条町１２５（安田武雄方）
電話＆FAX０７４９・２３・２５３７
編集・発行責任者・小林　　博

ゲーム依存症

１．　ゲーム依存は疾病

世界保健機関（WHO）は、オンラインゲームやテレビゲームのやり過ぎにより、日常生活が困難になる疾病を「ゲーム依存症」と定義し、国際疾病分類に加えると発表した。
アルコール依存症、薬物依存症、ギヤンブル依存症などと同じ扱いになり、疾病分類に加えられると、国が対策に乗り出すことになる。

２．ゲーム依存になる理由

昔のゲームはクリアしたら終わりで、しばらく遊べば飽きてしまうような作りでしたが、最近のゲームは、飽きない様に工夫され、新要素を加え、上級者しか入らない世界を用意したり、定期的にメンテナンスが行われたりして、そのうち飽きるだろうと放っておくと、依存症に陥ることになる。

３．　依存症の影響

長い時間、運動もせず、同じ姿勢を続けるため、多くが、不眠症や視力低下を患い、うつ病や発達障害（ADHD）などに陥るとの調査結果もあります。
韓国では、注意された中学生が、母親を殺すという事件もあり、また、台湾では、熱中のあまり、子供を餓死させた夫婦の例もある。

４．　克服法

スマホは、祖父母が、中学生の孫に買ったことからゲーム中毒になるケースが問題となっている。そのため、依存症の真実に気づき解消することが必要で、アプリ（利用制限）をどのように使用しても解決にはならない。
また、人間関係が上手く行かなくなってハマるケースも多くみられるので、「ネット依存症外来」が設けられている、専門病院での受診が、治療の近道である。　　（安田）

びわこ彦根広報板

〔１２月の活動記録〕

時間外預託点数　６点　（１人）
奉仕活動点数　　２点　（２人）

〔運営委員会・月例会〕

実施　　１月９日（火）ＰＭ１：３０～
予定　　２月６日（火）ＰＭ１：３０～

〔１２月の経過報告〕

*宅老所の開催実績
おしゃべり　４回２２名
パソコン　　０回
卓　　球　　４回３４名
読　　書　　１人１冊
チビッコサロン　３組６名

〔助け合い〕０

〔福祉調査センターの活動〕

実施　　１月　０件（外部評価）
予定　　２月　０件（外部評価）

〔連絡事項〕

・２月も６日の第２火曜からコンキ体操を行います。運動不足になりがちな体を克服するためにも参加をお願いします。
・ナルクの運営は、コンキ体操や卓球などの利用者はありますが、スタッフが減って、利用者の期待に応えらられない状況です。
・昨年は、ナルク彦根の発足以来活躍された方々が、病気で連絡が取れなくなったり、死亡されたりという事故が相次いでいます。平成３０年も運営は続けるつもりですので、引続きご協力をお願いします。