

# 教育相談だより

倉敷市立玉島北中学校

2025 第8号

令和7年12月1日

## 「ゲーム依存・ゲーム障害」

みなさんはゲームをしますか？インターネットが普及して以来、特に人気が高まっているのがオンラインゲームです。「今日〇時からやろう！」「昨日、〇〇すごかったな！楽しかったな！」「アイテムが…」「限定〇〇が…」。仲のいい友達と、興奮してゲームをし続け、気がつけば朝が来ていた、ということもあるのでは？オンラインゲームは楽しいだけでなく、大きな危険をはらんでいることをみなさんも感じているのではないのでしょうか。ゲームのことばかり考えて学校でそわそわ、イライラしてしまう。一度ゲームを始めると、なかなかやめられない。ゲーム時間がどんどん長くなっている。こういった状態がひどくなると、「ゲーム障害」と呼ばれる病気です。これから楽しい冬休みが待っていますが、くれぐれもやりすぎには気をつけてほしいです。ゲーム障害予防には、「スマホ（ゲーム機）を使用しない時間を作る」「家族のスマホ（ゲーム）時間も減らす」「リアルを充実させる」が大切です。自分は大丈夫！という過信は禁物です。冬休みは家族と、友達と、リアルの世界を楽しみましょう。



## 【スクールカウンセラー】

いしい ともひさ  
石井 智久先生

## 【12月の来校予定】

12月 1日（月）13：30～16：30  
8日（月）13：30～16：30  
15日（月）13：30～16：30  
22日（月） 9：00～12：00



場所：スマイルルーム（保健室隣） 相談時間：1回 30～45分

【1月の来校予定】 1/14（水）・19（月）・26（月）午後（13：30～16：30）

※日にちと時間の確認をよろしくお願いいたします。

相談申し込み方法 玉島北中学校

TEL 526-3000

カウンセリングのご依頼は、担任の先生か生徒支援コーディネーターの藤原までご連絡ください。