

# ほけんだより 2月号



県立篠山鳳鳴高等学校  
保健室  
令和5年2月1日発行

## ソーシャルゲームは無料で遊べるものも多いけど…

無料で進められるところまで来たけど、ここから先は課金しないと絶対に進めない。もっと進みたくなくて課金してしまう。ちょっとだけなら大丈夫だね。でもいったん課金しだすと止まらなくなり、生活に影響を与えるほどハマったり、多額の借金を抱える人もいます。ゲームの課金には、『誘惑を抑える工夫』が必要です。



## 課金の誘惑&ワナ

### 他人への優越感

同じゲームをしている友だちに、自分の持っている珍しい(レアな)キャラやアイテムを自慢できる優越感が気持ちいい  
→大人が高級ブランドを買って身につけると同じ感覚

### フレンド機能

仲間を増やして一緒にゲームを進めるフレンド機能により、他のプレイヤーが持っているアイテムやキャラが見えたりするので、自分も欲しくなってしまう



### 話を合わせたい

友だちとゲームの話をしていても、課金する人としない人では話が合わないの、自分も友だちと同じように課金してしまう



## スマホの課金ゲーム

ルールを守ってつきあおう



## ゴールがない「無限階段」

一度、破格な課金をし始めると、それまで払った金額がもったいなくて、途中でやめられなくなります。これは薬物などと同じく「依存」に似た症状です。だんだんと階段を昇っていくのと同じように課金していく。でもお金がなくなったり大切な時間も浪費したりしてしんどくなってきて「もうやめようかな…」と思ったとき、悪魔のささやきが聞こえます。「ここまで昇ったんだし、途中でやめるのはもったいないぞ」。ところが課金ゲームの場合、その階段の先にゴールはありません。無限に続く階段なのです。



### 「やめたい！」と思ったとき、自分でできる対策

- ソフトを買うだけでできる、課金しなくてもいいゲームに乗り換えてみる
- スマホからアプリを消す
- 他に趣味を探してみる
- クレジット支払いをしているなら現金での支払いに切り替える
- ゲーム友だちとは、ゲーム以外の話をするようお互いに相談してみる



### それでもやめられないときは…

やめられないのは、悪いことでも恥ずかしいことでもありません。ゲームについてはいろいろな事例・事件があまりにも多いため、WHO(世界保健機関)が「ゲーム依存症(ゲーム症/ゲーム障害とも)」と定義し、国際疾病分類(第11版)に加えました。自分ではどうしようもできないと感じたら、そのままにせず、家の人や先生など周りの人たちの助けをかりましょう。

## 保健室から

### 「車がかもこの真っ白になりました」

先週の雪は、しっかりと降り積もって久しぶりに一面の銀世界となりました。あたり一面の真っ白な景色や車の屋根に積もった雪の多さに心躍らせながらも、必死に雪かきをして後日筋肉痛になりました。これもまた冬らしい思い出の1ページです。ただ、雪の日の登下校は十分に気をつけてください。

2月4日は『立春』。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病氣や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。「あれ?前日?・・・もしかして」。そう、2月3日は『節分』です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。

