

# こもれび

R. 4 10月号

宇和島東高校津島分校 総務課

## 10月 行事予定

1	①		17	月	修学旅行事前指導(2年生)	
2	②		18	火	教習開始	2年生 修学旅行
3	月	PTA文化祭実行委員会(18:30~)	19	水	本校・分校連携授業(保健体育)	
4	火	中間考査	20	木	交通安全登校指導	
5	水		21	金	保育交流学习(1年生) 3年生修学旅行代替旅行	
6	木		22	③		
7	金	▼身だしなみ指導 7~9月分授業料校納金口座振替日 家庭クラブ活動 運転免許取得希望者保護者説明会 サイクリング講習会	23	④		
8	⑤		24	月		
9	⑥		25	火	人権デー③	
10	⑦	「スポーツの日」	26	水	45分授業 漢字テスト⑨	文化祭準備期間
11	火		27	木	45分授業	
12	水	漢字テスト⑩ 身だしなみ再指導(×切)	28	金	45分授業 全校集会	
13	木		29	⑧		
14	金	非行防止教室(6限) 全校集会(役員任命式) 第3回PTA理事会(19:00~)	30	日	高田防災総合避難訓練	
15	⑨		31	⑩	繰替休業	
16	⑪					

## 各種委員会 活動紹介!

津島分校では6つの委員会が学校生活のさまざまな場面で活動をしています。今回は2つの委員会の代表が、日頃活動していることなどについて書いてくれました。委員会活動にも関心を持って、津島分校をより活発な学校にしていきたいと思います!

### <交通安全委員会>

僕たち、交通安全委員会は、月に一度生徒や先生方に気持ちの良いあいさつを行うあいさつ運動や、年に1回、生徒の安全を守るための自転車点検を主に活動として行っています。

また、最近では歩きスマホの危険性を伝えるため、交通安全委員会で全校集会を開き、プレゼンテーションを行いました。津島分校交通事故ゼロを目指し、安全を守るためこれからも啓発活動に力を入れていきたいです。

山本 琉星

### <体育委員会>

僕たち体育委員会は、体育の授業で体操や集団走の号令をかけるなど、みんなの前に立って引っ張っていく活動をしています。また、体育祭やスポーツデーなどの学校行事では、準備や運営など体育委員会が中心となって活動をしています。

これからも体育委員としてリーダーシップを磨き、授業や行事でみんなを引っ張り、より楽しく学校生活が送れるような活動をしたいと思います。気を付け!ありがとうございました!

山本 滉太

## 「ゲーム障がい」とは

皆さんは「ゲーム障がい」という言葉をご存じでしょうか。従来のような据え置き型のゲーム機だけではなくスマートフォンのオンラインゲームの使用について、以下のような症状が持続的、反復的に1年以上続く（症状が重い場合はより短い期間でも該当）と「ゲーム障がい」という状態に該当するそうです。

- ゲームをする時間や頻度などをコントロールできない。
- 他の関心事や日常生活よりゲームを著しく優先する。
- 問題が起きてもゲームを継続したり、よりのめり込んだりする。
- 家族、会社、仕事、学業などに重大な支障が出ている。

これはスマートフォンのゲームなどに過度に依存する症状で、世界保健機関（WHO）の新たな疾病として追加されました。つまり病気として認定されたということです。厚生労働省研究班の2013年の推計では中高生約52万人がゲームなどのネット依存の恐れがあるという結果が出ていますが、実は2018年には92万人に増えていました。現在はそれから5年経過しますので更に増加していることが予想されます。

こういった症状の最初に現れる現象はとにかく「朝起きられない」ことだそうです。特に中高生の成長期においては睡眠時間を多く体が欲して、ただでさえ朝起きるのが辛いのに睡眠時間を削っていると当然の結果だといえます。従来と違うのはベッドの中でスマートフォン片手にゲームができるという状況で、オンラインで外との繋がりがあがあるためゲームの止めどきを自分の意志で決めることができなくなってしまうことのようにです。いわゆるLINEでの会話のやり取りも同じでしたが、ゲームの方がのめり込みかたが深刻のようです。

さらに依存が進むと脳の機能が低下し、衝動のコントロールが困難になったり、多幸感を感じにくくなったりして、よりゲームにのめり込んでいくようです。引きこもりや食事を取らないことによる体力低下、栄養失調、骨がもろくなる人もいます。こうした症状で病院を訪れている患者の7割が未成年者といわれています。発育段階にある子どもの脳は理性の働きが弱く、ゲームの刺激を受けやすいため、依存状態に陥りやすく、回復にも時間がかかります。かつては精神的な逃げ場を家の外に探していたが、今はスマートフォンを逃げ場にいるということらしいです。なにより自身の症状が病気と認められたときは治療が必要になりますが、専門医も少なく、また地方ではこの手の病気の医療機関が整備されていないのが現状です。つまり私たちが今住んでいる地域では治療が困難であるといえます。

今一度自分の生活を顧みてください。特にゲームが好きな人は「自分もそうかもしれない」と疑ってみましょう。なぜなら「自分には該当しない」と決めつけることで症状が悪化しかねないからです。ゲームはあくまで「気分転換」。もう何十年も教員として生徒の皆さんにそう言ってきました。私自身もゲームが好きで（オンラインはやったことないのですが）ゲームにのめり込む気持ちが多少はわかるつもりです。だから頭ごなしに否定するつもりはありませんが、以前より心身共に健康を著しく損なう深刻な問題になっているようです。気をつけましょう。