



第 15 話
オンラインゲームが
やめられない

15. オンラインゲームがやめられない

オンラインゲームに熱中している徳島くんは、最近、夜更かしが多くなっています。



後1ステージで
クリアだし・・・

限定アイテム
欲しいし・・・

徳島 (とくしま) くん

15. オンラインゲームがやめられない

日中もずっとゲームをやっている徳島くん。
家の人にゲームのやりすぎを指摘されると、イライラして、
いつも言い争いをしてしまいます。



15. オンラインゲームがやめられない

言い争いの後は少し反省して、しばらくスマートフォンに触らないようにしようと思うのですが、イライラしてしまい、結局、またすぐにゲームを始めてしまいます。



もう夜も遅いし、
宿題も
してないし・・・



やめないと、って
思うのに
やめられない。

なぜ、こうなったのでしょうか？



15.オンラインゲームがやめられない

ゲームに没頭するあまり、日常生活に支障をきたすことは「**ゲーム障害**」として、世界的に問題になっています。

やめようと思っても、長時間ゲームをしてしまう、夜、ゲームに熱中して、翌日寝不足になってしまう、という経験はありませんか？



今日は
ここまでに
しよう



無料で手軽に楽しめたり、友達と対戦できるなど、魅力的なオンラインゲームには、時間を忘れて熱中してしまう人も多くいます。

ゲームの時間が多くなっているな、と感じたときは、実際のプレイ時間を記録するなど、適切な利用をしているか見直してみてください。

どんなに面白いゲームでも、大切なのは
「適度に楽しむ」ということです。

オンラインゲームと上手に付き合えるよう、
時には自分の行動を振り返り、問題がないか
確認しましょう。

何事も適度に
楽しもう！

