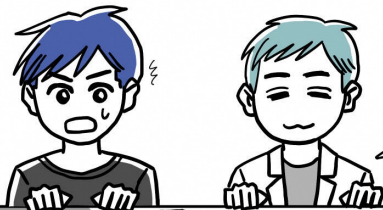
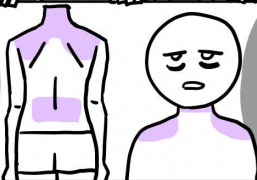


ゲームや
ネットに
依存した時の
影響も知って
おこう



健康

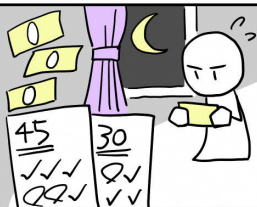
睡眠不足・
視力低下・
首や肩の凝り



腰痛・頭痛・
たるさ・
体力の低下・
体重減少・肥満

生活

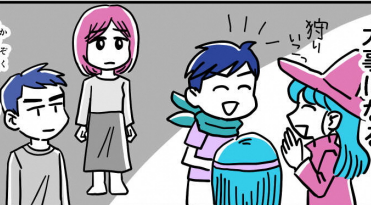
昼夜逆転・
生活が乱れる・
課金で
お金がなくなる



遅刻・居眠り・
やる気が出ない・
成績が落ちる・
不登校

対人関係

ゲームや
ネットの
関係のほう
が
大事になる



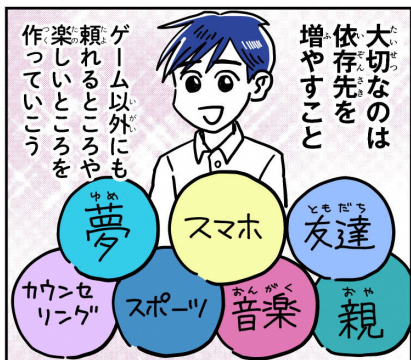
家族との
会話が減る

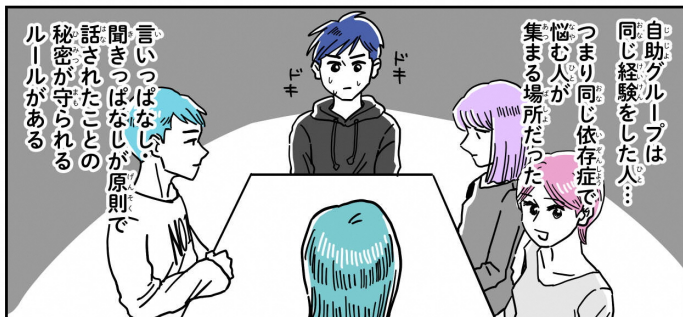
メンタル

感情の
コントロールが
できなくなる・
無気力・イライラ



キレやすく
攻撃的になる・
現実の社会と
関わるのが面倒





自助グループは
同じ経験をした人…

つまり同じ依存症で
悩む人が
集まる場所だった

ドキ
ドキ

言いつばなし
聞きつばなしが原則で
話されたことの
秘密が守られる
ルールがある



ゲームで
課金して

親のお金を
盗んででも
課金して借金して…



私
SNS依存
なんです…

SNSの通知欄を
チェックするのが
やめられなくて



依存症の
種類が違っても
俺の話と
よく似ていた

自分でもやめたいと
思ってるのに
気づいたら
やってしまったって

俺だって
やめたい

だらしない

情けない

意志が弱い

どうして

こんなことも
できないんだ

誰も俺のことを
理解してくれない

この苦しみを
抱えてるのは

世界で俺だけだと
思ってた

でも
一人じゃないって
わかっただけで

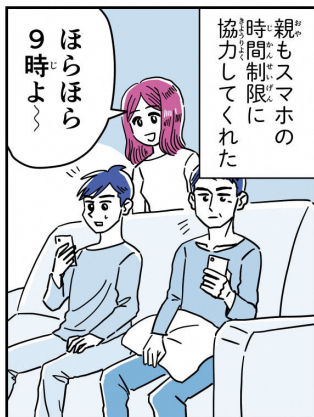
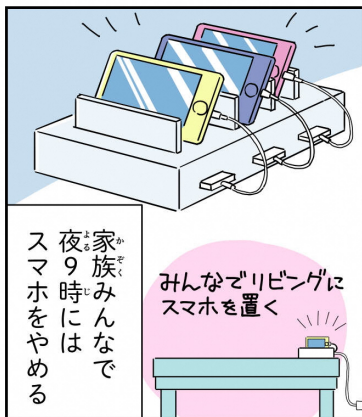
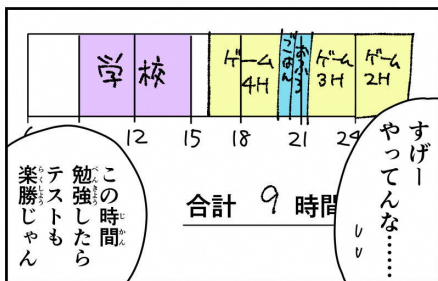
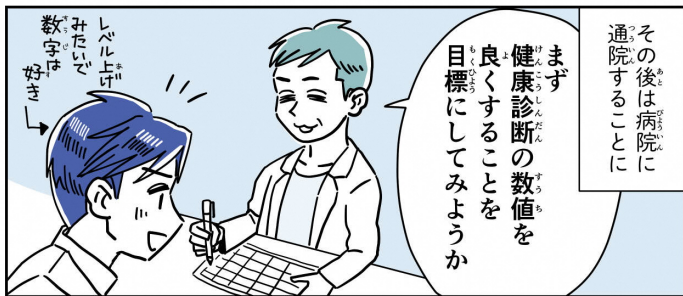
こんなにも
気持ちは
軽くなるんだ…!!

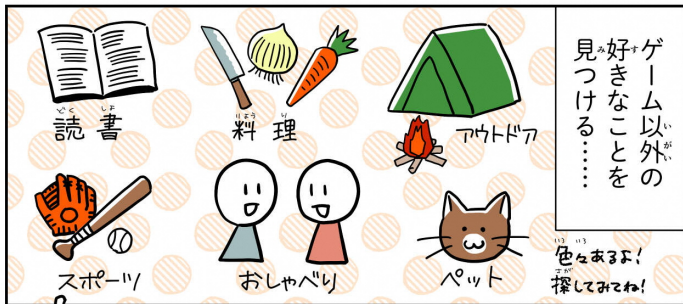


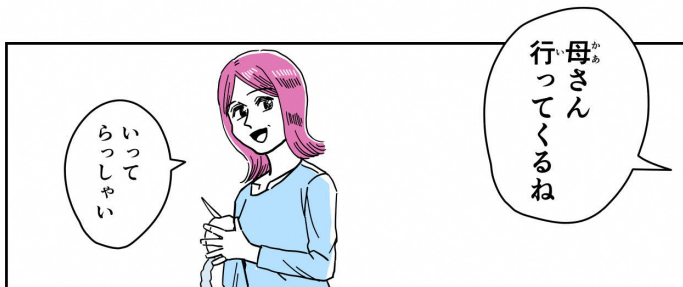
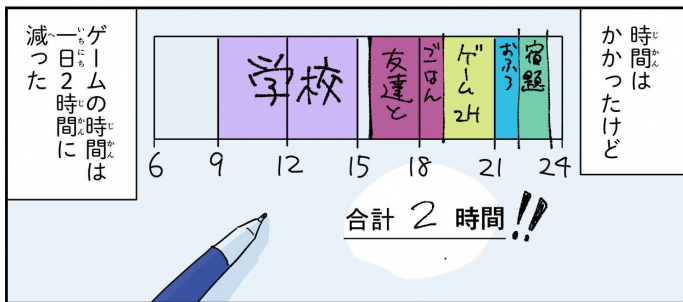
※スクリーンタイム＝スマホの使用時間がわかるシステムのこと。家族間で共有もできる。



POINT 「失敗しても、とがめずに応援しよう」







毎日
ゲームをした
頃にあった



強い刺激のある
日々は
今はもうない

ガ
ミ
ヤ

毎日
穏やかで
平和で……

は

は

は

あの頃と
比べれば
少しだけ
退屈だ

でも……
足を怪我した
あの日から

ようやく
一歩前に
進んだ気が
するよ

この漫画はゲーム依存症の
理解、予防、治療への誘導を目的として
制作しております。
ゲームの文化自体を否定するものでは
ありません。

この漫画でいう「ゲーム依存症」とは、
WHO(世界保健機関)の国際疾病分類第11版で
収載している「gaming disorder」を指します。

参考文献

特定非営利活動法人ASK(2021)『オンラインゲーム(青少年向け)』
樋口進(2019)『Q & Aでわかるネット依存とゲーム障害』少年写真新聞社。
松本俊彦(2021)『世界一やさしい依存症入門 やめられないのは誰かのせい? (14歳の世渡り術)』河出書房新社。
三森みさ(2020)『だらしのない夫じゃなくて依存症でした』今成 知美 監修, 島内 理恵 監修, 田中 紀子 監修,
松井 由美 監修, 松本 俊彦 監修, 村瀬 華子 監修, 時事通信社。

監修： 樋口 進 独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター院長
協力： 神奈川県教育委員会
制作： 神奈川県がん・疾病対策課
取材協力： ムサシ
作・画： 三森みさ
作画協力： アシスタントもこちゃん