



# はーと・ポスト

令和7年6月23日

## No.3「ゲームを上手に楽しむために！」

京都市立桂川中学校

スクールカウンセラー 近藤 優佳

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの近藤です。

じめじめとした暑さが続く梅雨、つい家でゲームばかり…になってしまいませんか？  
ゲームはストレスを発散する方法の一つですが、やりすぎると疲れてしまします。  
初めてゲームをプレイした時の楽しさや感動もうすれてしまします。  
そこで今月は、ゲームを上手に楽しむためのポイントをご紹介したいと思います。

### やりすぎ度チェック

- ゲームをするために  
食事や睡眠の時間をけずってしまう
- ゲームの時間や頻度を  
コントロールすることができない
- ゲームがないとイライラする
- 勉強や人間関係、健康など  
すでに困ったことが起きている



### やってみよう！

- ゲームをしない日を作つてみよう
- ゲーム以外の楽しいことを探してみよう
- 守れるマイルールを持っておこう
- ゲーム依存症のリスクを知ろう
- 生活リズムの乱れによる体調不良
- 家族や友達との関係性の悪化
- 勉強や部活に集中できなくなる



### ゲームのやりすぎ、困っていませんか？

ゲームのやりすぎて日常生活（勉強、人間関係、健康など）に悪い影響が出ているにも  
関わらず、ゲームをやめられない状態はこころのSOSかもしれません。



ゲームをすることが悪いのではなく、  
ゲームのやりすぎで日常生活に悪い影響が出てしまうことが問題です。  
そして、どうしてもゲームをやりすぎてしまう理由は人によってさまざまです。  
ゲームがやめられない、ゲーム以外に夢中になれるものが見つからない…  
そんな時は、はーと・ポケットと一緒によい付き合い方を考えましょう！

- ♡ はーと・ポケットは1階、配膳室の隣にあります。
- ♡ 毎週金曜日に相談することができます。
- ♡ 担任の先生や話しやすい先生に伝えて予約をとってもらいましょう。

