

ゲーム障害・スマホ依存について知る

ゲームやスマホを長時間利用している人の中には、自分の健康や家庭、学校・仕事、お金などに関する深刻な困りごとを抱えてしまう人がいます。使い過ぎによって起こる問題について知り、ゲームやスマホアプリとの関係を見直してみませんか。家族や支援者向けの本も紹介しています。

【ゲーム障害・ネット依存について知る】

スマホ・ゲーム 10代からのヘルスリテラシー



松本 俊彦 / 監修 大月書店

2024.11

請求記号：T/493.937/ｽ

資料コード：0112753752

便利なスマホや楽しいゲームも、使い方まちがえると脳やからだ、生活に影響する。心やからだを守りながら、スマホやゲームと上手につきあっていくための方法を紹介します。コピーして使う「スマホ・ゲームのルール」付き。

スマホとゲーム障害 上手に使って病気を防ごう!



内海 裕美 / 監修 少年写真新聞社

2020.8

請求記号：T/493.937/ｽ

資料コード：0112179223

スマホやタブレットを使いすぎて、具合が悪くなったり、生活が乱れたりしませんか？ スマホ・ゲーム生活のおかしなところを紹介し、対処法や役立つ知識などを解説。スマホ・ゲーム生活チェックなども収録。

【ゲーム・ネット・スマホとの付き合い方を考える】

No.	書名 (本の名前)	著者 (書いた人の名前)	出版社	出版年 (本が出た年)	請求記号	資料コード
	内容紹介					
1	「リスク」を知って、「自分」を守る!スマホマインドの育てかた	奥村 歩 / 監修	保育社	2024.1	694.6/ﾘｽ	0210936509
	スマホのリスクを知り、自分の心とからだを守ろう。スマホの使いすぎによるトラブルや脳への影響とそれらを防ぐための方法を、マンガやイラストを交えながら紹介する。コピーして使えるノーマディアチャレンジシート付き。					
2	10代と考える「スマホ」 ネット・ゲームとかしこくつきあう	竹内 和雄	岩波書店	2022.2	T/007.3/ﾀ	1111532253
	中学生がネット社会を生き抜くために必要なことを知り、自分で考え、正解のない答えを探り出すための入門書。実際に起こったSNSのトラブルやゲーム依存等に触れながら、スマホを安全に使うためのルール作りについて考える。					
3	ネット・スマホ攻略術 ネットが最強のパートナーになる	山崎 聡一郎 藤川 大祐 / 監修 茅 なや / イラスト&まんが	講談社	2021.4	T/547.48/ﾏ	0112337031
	デジタルを使いこなす大人になろう! ネットでの出会い、ゲーム依存…。10のケースマンガとともに悩みの問題点や解決のためのヒントを紹介。ジャケットそでに「わが家のスマホルール契約書」ダウンロード用QRコード付き。					
4	ストップ!ゲーム依存 1 ゲームにはまる理由	藤川 大祐 / 監修, オフィス303 / 編	汐文社	2017.1	493.9/ｽ/1	0210792264
	ゲームの遊び方を考えるとともに、ゲームに関連したインターネットやスマートフォンのこともあわせて紹介するシリーズ。1は、ゲームにはまるしくみのほか、インターネットやゲーム依存とは何かを取り上げる。					

【家族・友人・知人・支援者の方へ】

ゲーム・スマホ依存はやめられない子どもだけの問題ではありません。それらをやめさせない「大人のビジネスの被害者」という側面もあります。子どもがゲームやスマホと上手に距離をとって、負担なく心地よいポジションを探すために、大人の手助けが必要です。

No.	書名 (本の名前)	著者 (書いた人の名前)	出版社	出版年 (本が出た年)	請求記号	資料コード
	内容紹介					
5	スマホ依存がわかる本 ゲーム、ギャンブル、SNS依存から抜け出す	樋口 進/監修	講談社	2025.1	4H/493.74/スマ	0112564801
	片時もスマホを手放せない、複数のSNSアカウントのチェック、好奇心でオンラインカジノ…。だれもが陥りやすいものだからこそ知っておきたい、スマホ依存の実態と予防のしかた、抜け出し方を解説する。					
6	思春期の「つながる気持ち」 はどこへ行く？ 学校に行きづらい子どもとネット・ゲーム・SNS	関 正樹	日本評論社	2024.5	4H/493.937/せ	0112263321
	思春期を取り巻く変化につまずいた子どもたちは、SNSやオンラインゲームなどの世界につながりを求める。「つながる気持ち」の背景やそのゆくえについて、児童精神科外来の事例を読み解きながら考える。					
7	子どもたちはインターネット やゲームの世界で何をしているんだろう？	関 正樹	金子書房	2023.8	4H/493.937/せ	0112605338
	インターネットやゲームの世界について網羅的に記述し、大人がその世界を知るために気をつけておきたいポイントを取り上げるとともに、事例などを通じて子どもたちにとっての「居場所」としての意義を検討する。					
8	マンガケーススタディ ゲーム依存	三原 聡子	法研	2023.3	4H/493.937/ミハ	0112605338
	さまざまな背景や経緯でゲーム依存に悩み、治療法を模索してきた患者たちの事例をマンガで紹介。ゲーム依存の基礎知識、家庭でできるゲーム使用コントロールの工夫、コミュニケーションの考え方なども解説する。					

*内容紹介はTRC MARCによる



(<https://otepia.kochi.jp/dataBooklist/library/20220223125602l61vif/依存症関連.pdf>)

ブックリスト「依存症関連」はこちら▲

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。

○請求記号にTがついている本は2 Fティーンズ・コーナーにあります。4Hがついている本は3 F健康・安心・防災スペースにあります。

○資料コードが「021」ではじまる本は2 F子どもコーナーにあります。

○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。詳しくはお近くの市町村立図書館にお問い合わせください。

○本や雑誌などに関する相談がございましたら、気軽にお問い合わせください。(お問い合わせの際は資料コードをお伝えいただくスムーズです。)