

ゲーム上のトラブルと画面の見過ぎに注意 ～気を付けようスマホもタブレットもゲーム機～

老若男女や立場・年齢を問わず、多くの方がゲームを楽しんでいます。一時的な気分転換や息抜き、友達との遊び、時間つぶし等、目的は様々ですが、電子機器やオンラインを利用したゲームは、「個人情報漏洩」「詐欺」などのトラブルに巻き込まれるケースがありますので、注意して行いましょう。

また、電子機器でのゲーム・スマホのネット閲覧を長時間続けることは、眼精疲労・視力低下を招く恐れがあるとの報道もありますので、注意が必要です。

1 IDとパスワードが漏れて、アカウントが乗っ取られたケース



アカウントが乗っ取られると、課金被害に遭う場合があります。高額課金被害を防止するためには、「プリペイドカード（コンビニに有り）を購入しておき、その限度額でしか遊ばないように心がける」「相手と対戦するゲームの場合、ゲーム中のやり取りから推察できるパスワード（例：好きなアイドルやペット名）は使わない」「プレイ中、ライブカメラや音声で会話するゲームの場合、最近のカメラ・マイク性能は非常に高性能なので、個人情報が映らない背景・周囲の会話が聞こえないような工夫をする」ことが大切です。

「乗っ取ったIDで本人になりすまし、知り合いが騙されるような「二次被害」も起こりますので、自分のうっかりが、周りに迷惑をかけることを忘れないようにしましょう。」

2 長時間（ゲーム機、スマホ）の画面注視は慎みましょう。目に休養を！

マスコミで報道された通り、長時間の電子機器ゲームの使用やネット閲覧（動画視聴等）は、小さな画面を注視し続けることになるので、目に影響（近視化の一因か）があるのではと指摘されました。そこで、文科省が近視実態調査を始めています。

中日新聞の報道（8月20日）によると、令和2年度の調査の結果、視力1.0未満の小中学生の割合が過去最多となりました（文部科学省 2020 年度学校保健統計調査：2021 年7月28日発表）。

令和2年度の調査によると、「小学生の4割、中学生の6割」が「視力1.0未満」でした。コロナ禍による「巣ごもり」でスマートフォンやパソコンなどの画面を見る時間が増えたのが一因では、と考えられています。

「学校ではパソコン、家ではスマホ」と、デジタル機器の長時間の使用が、子どもの視力低下（近視化）につながっているのでは、と考える保護者の声も広がっています。また、デジタル機器の健康への影響を研究する報告（東海大：柴田教授の研究）も出てきています。

では、どうすればよいか。

研究者の方によると、「画面から30cm以上離れて見るようにする。30分に一回は休憩を取って20秒ほど遠くを見て眼を休ませることが大切」とのことです。

また、学校や家庭で子どもにデジタル機器の使い方を教える際は、利用時間についてルールを決め、子ども自身が目の健康を意識できるように、リスクを伝えるべきだとも提言しています。ちなみに、屋外で日光を浴びると近視を抑制する効果があるとわかってきているとの研究もあり、熱中症対策をしたうえで、1日2時間を目標に無理のない範囲で屋外活動するのが望ましいとも言っています。

何事も「やりすぎ」はよろしくないなので、ほどほどを心がけて、制限をかけるようにしましょう。

- 総務省「インターネットトラブル事例集（2021年版）」
https://www.soumu.go.jp/main_content/000707803.pdf
- 中日新聞「小中学生、止まらぬ視力低下、デジタル機器、コロナ巣ごもり」（2021.8.20）
- 「近視 学校でのICT活用の現状と近視予防」（柴田 隆史、視覚の科学第40巻）