

ゲーム障害にならないために

～リアル生活を豊かに、まずは大人が手本に～

◆WHO世界保健機関の疾病分類 ICD-11の「ゲーム障害：Gaming disorder」

約30年ぶりにICDが改訂され、新たな疾病として「ゲーム障害」が追加されました。

【ゲーム障害の定義】

①から④のすべてにあてはまる場合はゲーム障害と診断

- ①ゲームの頻度や時間をコントロールできない
- ②ゲームが生活の最優先事項になっている
- ③ゲームにより日常生活に問題が起きている
- ④問題が起きているにもかかわらず、ゲームを続ける



◆怠けや甘えが原因ではありません

インターネットに接続されているオンラインゲームやスマートフォン（スマホ）の普及などにより、ゲーム依存者数が増加しています。電子ゲームには明確な依存性が認められ、依存にかかわる脳内メカニズムもアルコールやギャンブル依存と類似しています。社会的・理性的な判断を司る「前頭前野」と、欲望や不安や恐怖など、より本能に近い働きを担う「大脳辺縁系」とのバランスの崩れなどが示唆されています。

◆リスク要因

思春期の男性に多く、低い自尊感情、学業成績、希薄な友人関係、部活動での失敗体験などが関係しています。ゲーム開始年齢が早いこと、すぐにゲームができる環境、依存性の高いゲーム、ゲーム内の課金システムなどもリスクを上昇させる要因です。コロナ禍においての在宅学習も、リスク要因のひとつと推察されています。

◆依存を誘う仕組み

最初は無料で短時間で楽しめてもその先は有料になる、アップデートを繰り返し次々と新しいミッション・アイテム・キャラクターが登場してゲームが簡単に完結しないなどといったことが依存性を高める要因となっています。さらに、ゲームを有利に進めるにはアイテムを購入する必要があるなど、課金システムも巧妙化しています。

◆ゲーム障害によって懸念されること

- ①生活上の問題：遅刻、不登校、学業や仕事の能率低下、昼夜逆転、引きこもり、家族に対する暴言・暴力、金銭トラブルなど
- ②身体の問題：睡眠障害、眼精疲労、体力低下、低栄養状態など

◆専門治療

本人が治療しようという気持ちになることが第一歩です。心の準備が整ってから治療開始です。カウンセリングを通じて依存を自覚します。次に行動記録をつけてモニタリングをします。その後、スマホやゲームに対する考え方や行動の見直しをします。この一連の流れが認知行動療法です。そのほか生活の中に運動を取り入れる運動療法や、当事者同士で話し合って改善のヒントをつかむ集団療法も専門医療機関で行われることがあります。

◆専門治療に結びつかない場合は・・・

現実には、本人が問題を認識して治療を受ける気持ちになることが最も難しいことだと考えられています。実際、日本有数の専門医療機関である久里浜医療センターにおいて、本人が自らの意思で受診をしているのは3割程度で、残り7割は家族相談や電話相談に留まっています。受診が難しければ家族相談から、同時に次ページの「予防対策」や「家族ができること」に取り組むことから始めてください。

◆予防対策

幼少時からのオンライン以外の楽しい活動の経験が予防につながります。大人が子どもたちに対して、スマホの使い方などの良きお手本を示すことも重要です。ゲームやスマホの開始年齢を遅くする、使用時間を少なくする、まったく使わない時間をつくる、リアルな生活を豊かにすることなどがポイントです。

◆家族ができること

ネットやゲームを完全に遮断するのではなく、食事中はスマホを見ないなど少しずつ調整していきましょう。本人との会話を増やしましょう。とりかかりはネットやゲームの話題でもかまいません。家事を頼むなど家族の中での役割を明確にしましょう。ネット利用のルールを作る場合は、家族が考えたルールを押しつけるのではなく、本人の意思を尊重したルール作りをして、家族も同じように守りましょう。家族にとっても、ネットやスマホ、パソコンの使い方を見直す良い機会になります。スマートフォン依存スケールでご自身のスマホとの距離の取り方をチェックしてみましょう。

●スマートフォン依存スケール（短縮版）

Kwon M et al. PLoS ONE. 2013
(邦訳：久里浜医療センター) より

次の①から⑩までの質問それぞれに、最もあてはまる点数をつけて下さい。

- 1 まったく違う 2 違う 3 どちらかという、違う
4 どちらかという、その通り 5 その通り 6 まったくその通り

- ① スマホ使用のため、予定していた仕事や勉強ができない
- ② スマホ使用のため、課題にとりくんだり、仕事や勉強をしているときに、集中できない
- ③ スマホを使っていると、手首や首のうしろに痛みを感じる
- ④ スマホがないと我慢できなくなると思う
- ⑤ スマホを手にしていないと、イライラしたり、怒りっぽくなる
- ⑥ スマホを使っていないときでも、スマホのことを考えている
- ⑦ スマホが毎日の生活にひどく悪影響を及ぼしていても、スマホを使い続けると思う
- ⑧ LINE、Instagram、Twitter、Facebookなどでほかの人とのやりとりを見逃さないために、スマホをたえずチェックする
- ⑨ 使う前に意図していたよりもスマホを長時間使ってしまう
- ⑩ まわりの人が、自分に対してスマホを使い過ぎていると言う

結果判定：数字を合計して31点以上になった場合に、
「スマホへの依存の疑いがある」と考えられます。
ただしこれはスマホ使用の依存度を簡易に調べるもので、
ネット依存やゲーム障害に特化したテストではありません。

合計

点

参考：「ゲーム障害にならないために」健康ぷらざNo.539 樋口 進 日本医師会
「ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本」樋口 進 講談社

作成：東京海上日動メディカルサービス株式会社 第一医療部 医師 織田 健司

