

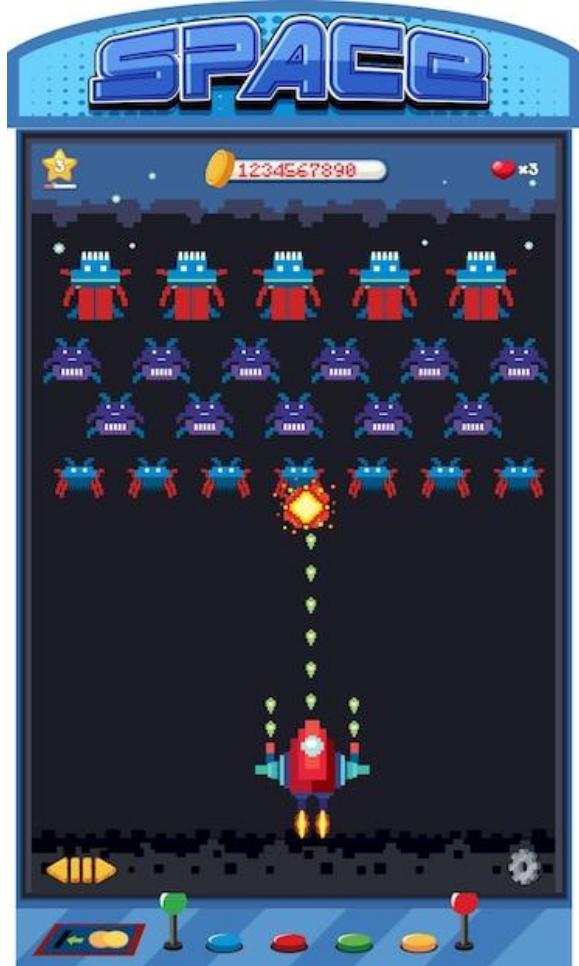
ゲーム依存症

・・・この厄介なもの



いわた医院
岩田光正
2023.10. 4

インターネットとゲームの歴史



1970年代

テレビゲーム
インベーダーゲーム

PCの普及

1990年代

オンラインゲーム

スマートフォンの普及

バトルロイヤルゲーム
e-スポーツ

ゲーム依存症の定義と頻度

WHO (ゲーム障害 2019)

- ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない。
- 日常生活の中でゲームを他の何よりも優先させる。
- 生活に問題が生じてもゲームを続けエスカレートする。

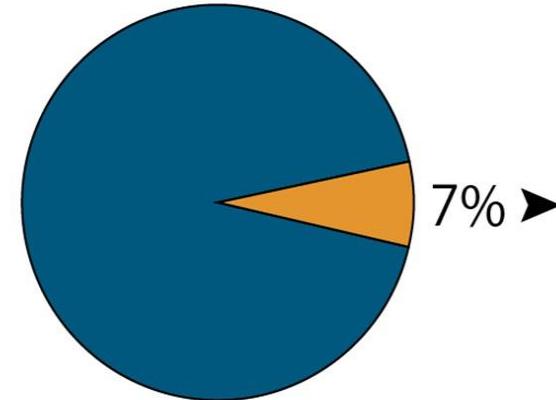
1年以上続くと診断

図1：長崎県における子どものゲーム依存症

2022

小・中・高校生：4048名

ゲーム依存症の可能性



中学・高校生のネット依存症が疑われる割合

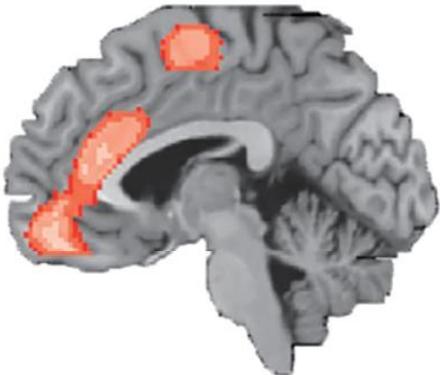
厚労省の推計値

2012年 52万人

2017年 93万人

ゲーム依存症の脳

◀ 脳への影響 ▶



Yao et al. Neurosci Biobehav Rev, 2017. より

ゲームに依存している人の脳では、感情や思考を司る赤色の部分の体積が小さくなっている。過剰なゲームにより萎縮したと考えられる。

前頭葉：理性に関与する部位
・・・子供では未発達で、行動を押さえる理性の働きが劣っている。

ドーパミン

神経伝達物質

幸福感や**やる気**を感じる仕組みに重要な物質



ドーパミン作用の低下

分泌量の低下
受容体の減少



●体や心の問題

低栄養 体力低下 骨密度低下

睡眠障害

感情をコントロールできない うつ状態

●家族的 社会的問題

家族関係の悪化

遅刻 不登校 成績不振 退学

よくある事例

Aくんは小学校時代はサッカーをしていて、友達も多かった。日常生活の中には楽しいこと、ワクワクすることがたくさんあり、ゲームもそのひとつだった。



中学受験で進学校に入学。サッカーチームに入ったが、厳しい指導についていけずサッカーを楽しめなくなった。勉強も課題が多く授業スピードについていけない。こうして現実の生活で**ストレス**を感じることが増えていった。



サッカーチームを退部し、オンラインゲームで時間をつぶすようになる。臨場感のあるゲームで相手を倒したときには自分が**強くなれる感じ**がしたり、仲間と協力して試合に勝てれば**達成感**を感じたりするようにな。



ゲームのレベルが上がり、仲間から**認められたい**という気持ちが強くなっていく。強い仲間が集まつてくる深夜にもゲームをするようになった。



現実の生活では朝起きられなくなり、授業中に居眠りをしてしまったり、学校を休んだりするようになっていった。



親はゲームをするAくんを注意するが、Aくんはさらにゲームの世界に入り込み、**苦しさを緩和**させようとする。

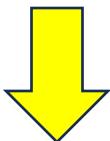


親との関係が悪化し、Aくんはゲームをしていないとイライラするようになる。親と対立し、自室にこもりっきりになってしまった。

<事例からわかる事>

ストレスに対する手段としてゲームが使われている

- ・自己責任の問題（本人のせい）にしない
- ・頭ごなしに叱らない、責めない
- ・ゲームを無理やり辞めさせない
- ・**本人がゲームによって何を得ているのかを理解する**
ゲームをする心理の根本を理解する



親子でストレスに対応する

ゲーム依存になる子供が抱える多いストレス

- ・コミュニケーションが苦手で学校になじめない
 - ・家庭環境が悪く部屋から出たくない
 - ・現実世界で問題に直面している
 - ・孤独やさみしさを抱えている
- など

ゲーム依存の子供に親ができる事 親しかできない事

- ・ゲーム依存を正しく理解する
- ・子どもと向き合い信頼を高める
- ・ストレスの原因に対処する
- ・ルールは子どもと話し合って決める、親も守る
- ・ゲーム以外に打ち込めるような楽しいことを伝える
- ・子供をほめてあげる
- ・難しい時は病院で治療を受けさせる

ネットのルール作りのポイント

- 親が買い 子どもには貸し出す
- 使用する時間・場所・金額を指定
- 書面にし 目に付く所に貼る
- 親子一緒にルールを作る
- 親も守る

ネット依存の兆候

- 使用時間がかなり長くなつた
- 夜中まで続ける ● 朝起きられない
- ほかのことに興味を示さない
- 絶えず気にする ● 注意すると激しく怒る
- 使用時間や内容などについてうそをつく
- ネットにより成績が下がつた