

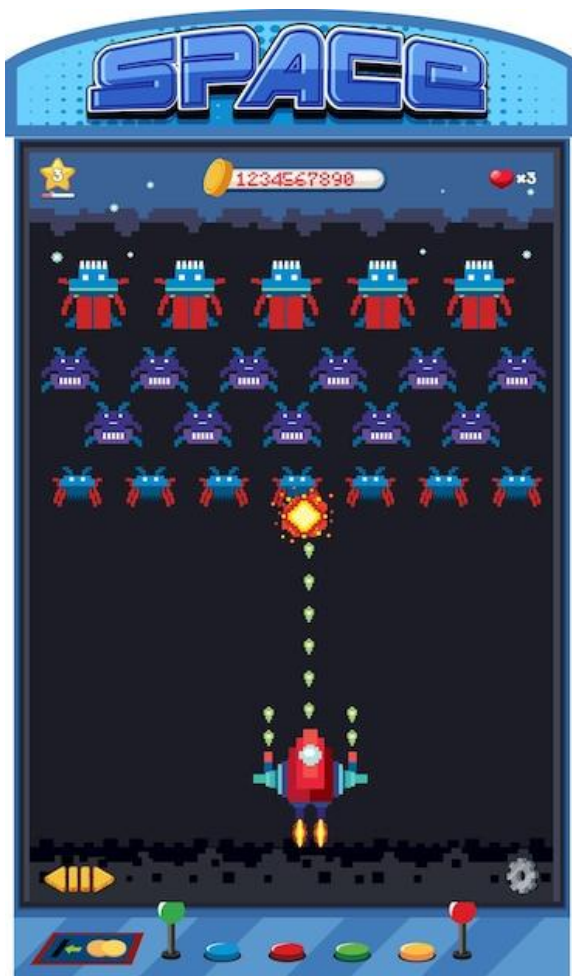
ゲーム依存症

・・・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）

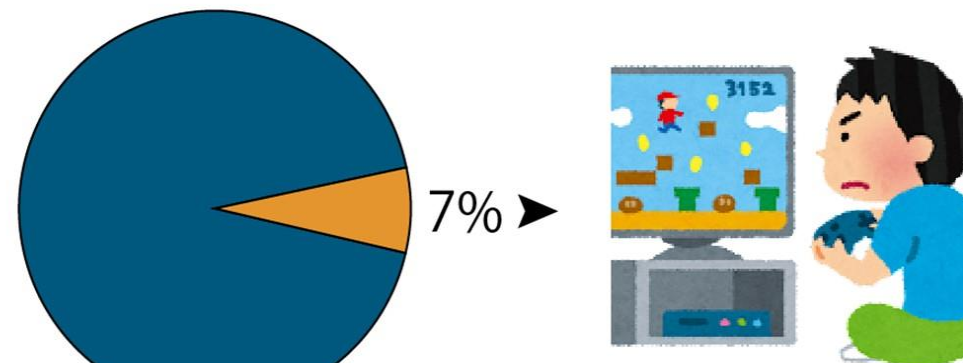
- ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない。
- 日常生活の中でゲームを他の何よりも優先させる。
- 生活に問題が生じててもゲームを続けエスカレートする。

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

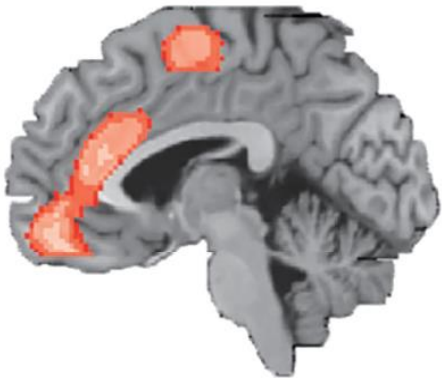
厚労省の推計値

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。サッカー部に入ったが、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**を感じるが増えていった。

↓

サッカー部を退部し、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る。

↓

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。強い仲間が集まっ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

- 使用時間がかかなり長くなった
- 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った