

ネット・ゲーム依存について心配になったら 読んでほしい3つの大切なこと

この数年間で、インターネットやゲームの使用に関する相談が増えてきています。また、WHO（世界保健機構）で「ゲーム障害」が病気として認められたことからわかるように、ゲームに関する問題は世界中で深刻になってきています。ですが、我が国において、インターネットやゲームに関する治療や相談ができる専門機関は少ないのが現状です。

ただ、インターネットやゲームに関する問題（以下、ネット・ゲーム依存）は、治療をしてすぐに治るものでもありません。受診や相談の前に、家族や周りにいる支援者ができることもあります。インターネットやゲームに夢中になっている本人は、いつからどのようにしてのめりこんでいったのでしょうか。もし、すでに日常生活に問題が出ているとしたら、本人はその状況をどのように感じているのでしょうか。ゆっくりと対話をする中で、解決の糸口が見えてくることもあります。



ネット・ゲーム依存ってなに？ ～ ネット・ゲームの魅力とは～

1 ネット・ゲームを取り巻く現状

インターネットが急速に普及し、私たちの日常生活は大変便利になりました。特にスマートフォンは、アプリを用いた様々な機能が手軽に利用でき、持ち忘れると不安を感じる人も少なくはないのでしょうか。

ゲームもインターネットの影響を受けて、変化しています。今では、パソコンやタブレット、またゲーム機でもオンラインゲームが楽しめます。

動画も新たな楽しみとして普及しています。関心のある動画や広告が次々と出てくるため、飽きることがありません。このように、「いつでも、どこでも使えて楽しめる」がネット・ゲームの大きな魅力となります。

ゲームの魅力

- ・「クリア」という終わりはなく、冒険や戦いが延々と続く **一度始めるとやめにくい**
- ・キャラクターを強くしたり、ステータスを上げるためには、多くの時間とお金が必要 **ルールを守れなくなる**
- ・レアアイテムや強力な武器を取得できる「ガチャ」による刺激と興奮 **ギャンブル的要素**
- ・自分のキャラが優れていると、他の仲間から称賛される **承認欲求が満たされる**
- ・頻繁なアップデートで次々と楽しみが出てくる **飽きない**



ネット・ゲーム依存ってなに？ ～ ネット・ゲームの魅力とは～

2 心配となる行動特徴

ネット・ゲームにのめりこむようになると、それを最優先にしてしまうため、現実の日常生活や社会生活で以下のような問題を起こしていてもゲームが止められないということがあります。

身体面：視力低下、運動不足、体力低下、肥満、栄養の偏り

精神面：引きこもり、昼夜逆転、睡眠障害、意欲低下

学業面：成績低下、遅刻、居眠り、欠席

経済面：浪費、多額の借金

対人面：家庭内暴力、暴言、対人関係の悪化



隠れた理由 ～のめりこむ理由はひとそれぞれ～

1 「よりどころ」を探して…

不登校や家庭内不和、仕事上での向き不向きやトラブル、対人関係のトラブル等により「心のよりどころ」としていた居場所がゆらいでしまうと、別の「心のよりどころ」を求めるようになります。しかし、他に代わる「よりどころ」がないと依存対象物だけが「よりどころ」となり、依存症に進行することがあります。

2 生きづらさがある…

病気や障害、何らかのコンプレックスがあると、仕事や家事や人間関係、遊びにおいてもひっかかりが生じることがあり、「生きづらさ」を抱えることが多くなります。こうした「生きづらさ」を紛らわすためにネットやゲームに没入することもあります。

3 良い悪いということではなくて…

元々の性格傾向において、のめりこみややすさがある場合もあります。凝り性のためゲームをコンプリートしないと気がすまないとか、頼まれごとを断れない性格で、オンライン上での仲間からの誘いに断れず、ズルズル続けてしまうということもあります。



セルフチェック

依存症の可能性を確かめたい方や治療を受けるべきかお悩みの方はどうぞご利用ください。

なお、質問中の「ネット」は「ゲーム」におきかえてください。8項目中5項目が当てはまると依存症の可能性があります。

DQ (Diagnostic Questionnaire)

- ネットに夢中になっていると感じますか。
- 満足を得るために、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか。
- ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか。
- ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか。
- はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態でいますか。
- ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を棒に振るようなことがありましたか。
- ネットのハマリ具合を隠すために、家族、治療者やほかの人たちに対してうそをついたことがありましたか。
- 問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか。

家庭でできる対処方法 ～ 取り組めそうなところから大丈夫～

1 話を聞いてみましょう

依存症とは、「心のよりどころ」を求め、自分を慰めるための行為である側面があります。不登校や家庭内不和等のストレスを解消する手段としてゲームにのめりこんでいる可能性もあります。

まずは、ゲームにのめりこむ理由やゲームの魅力を理解することが大切です。こうした理解がないままに、ゲーム機を無理やり取り上げたり、叱責することはむしろ逆効果です。



家庭でできる対処方法 ～ 取り組みそうなところから大丈夫～

2 楽しい時間を増やそう

ゲームにのめりこむことで現実での不安やストレスを和らげている場合には、ゲームの代わりに解消方法や時間の過ごし方を考えることが大切です。特に子供の場合は、自分で考えることが難しいので、周りの大人と一緒に考えてあげることが必要です。時には大人と一緒にやってみることも良いでしょう。

しかし、ゲームのように手軽で簡単に楽しめるものはなかなかないのが現実です。なので、すでにゲームにのめりこんでいる場合には、健全な楽しみで脳が満足することに時間がかかることを理解しておくことも大事です。

色々なストレス解消方法や楽しみを持つようにしましょう。例えば、音楽鑑賞を楽しむ時間を作りながら、時にゲームを楽しみ、余裕があるときに勉強や家事をする等、と、多くの活動ができるようになることが理想です。



家庭でできる対処方法 ～ 取り組みそうなところから大丈夫～

3 ルールを一緒に考えよう

ネット・ゲームと安全につきあうために、守るべきルールを決めることは大切なことです。そして、本人がそのルールを納得することが必要です。

具体的なルールには、例えば、「時間と場所を決める」「課金等の限度額を決める」「守れなかった時の約束事を決める」等があります。

以下に、ルール作りのポイントを載せましたので参考にしてください。

1. ルールは家庭ごとに異なっていてよい。
2. 実態に合ったものを、本人と相談しながらつくる。
本人の言い分を聞く。
3. 成長や環境の変化に応じてルールは適宜見直す。
4. 親もルールを守る
5. ルールを守れなかった場合にどうするか決めておく



参考資料・ウェブサイト

- スマホゲーム依存症 樋口進
- ネット依存症から子供を救う本 樋口進
- 国立病院機構久里浜医療センター ネット依存ページ

https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/case/tiar_case02.html

