



ゲームがやめられない、実はこころの病気かもしれない

新型コロナウイルスの流行で外出自粛が続いたり、雪も降り気温が下がるこの季節はスマホ・ネット等でゲームを楽しむ時間が増えた方もいるのではないのでしょうか。

多くの方がゲームを楽しむ一方で一部には健康や生活に影響が出るほどのめり込むといった問題も出てきています。そこで今回は「ゲーム障害」とその予防についてお伝えします。

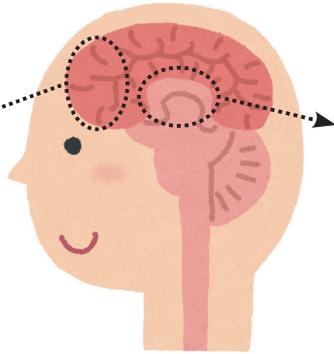
ゲーム障害とは

ゲームに熱中し、利用時間などをコントロールできなくなり日常生活に支障をきたすところの病気です。

ゲーム障害は、アルコールやギャンブルなどの依存症と並んで治療が必要な病気のひとつとなっています。他の依存症と比べて特に若者に多い傾向にあり、日常生活に深刻な影響を及ぼすこともあるため、その兆候に気づいたら適切に対処することが大切です。

ゲーム障害と脳の関係

人間の行動は、脳の中でも理性をつかさどる『前頭前野』と本能・感情をつかさどる『大脳辺縁系』などでコントロールされています。



【前頭前野】
理性

【大脳辺縁系】
本能・感情

ゲーム障害がおこると、大脳辺縁系が優勢となり、前頭前野の機能が低下することで依存状態から抜け出すのが難しくなります。特に未成年では、前頭前野の機能が未熟なためゲーム障害がおこりやすく、将来にわたって継続してしまう可能性があります。

ゲーム障害による日常生活への影響

ゲーム障害と診断される方の中には「欠席・欠勤」「引きこもり」「朝起きられない」「昼夜逆転」などがおこり、退学や失職につながるなど学校生活や仕事への影響が出て、日常生活に支障をきたす場合が多くあります。

さらに「物にあたる・壊す」「家族に対する暴力」など家族や身近な人との関係に支障をきたす場合もあります。

傾向と兆候

ゲーム障害を発症する方は男性に多いといわれています。シューティングゲームなどは興奮しやすく、仲間と一緒にいることが多いため時間をコントロールしにくく依存しやすい傾向にあります。

特にオンラインで仲間と一緒に行うゲームの場合は、相手の都合に合わせてたり、仕事が終わったあとの夜遅い時間に開始したりするため、生活リズムに影響が出ることもあります。また、定期的な内容がアップデートされるため、飽きにくく楽しみ続けることができる工夫がされています。

具体的なゲーム障害の兆候としては次のものがあります。

- ・ゲームをする時間がかなり長くなった
- ・夜中までゲームを続ける
- ・朝起きられない
- ・絶えずゲームのことを気にする



- ・ゲーム以外の他のことに興味を示さない
- ・ゲームのことを注意すると激しく怒る
- ・使用時間や内容などについて嘘をつく
- ・課金が多い



これらの兆候が見られる場合、ゲームをやめる、ゲームをする時間を短くするように注意してみます。それでもやめられない場合はゲーム障害が疑われます。

ゲーム障害の定義 (国際疾病分類：ICD・11より)

- ① ゲームをする時間をコントロールできない
- ② ほかの生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先する
- ③ ゲームによって問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける
- ④ ゲームすることによって、学業や仕事、家事などの日常生活に著しく支障をきたしている

これら4つの症状すべてが12か月以上続く場合、ゲーム障害と診断されます。特に4つの症状すべてが当てはまり、重症の場合は12か月継続していても診断されることがあります。小・中学生では特に短期間で重症化しやすい傾向がみられます。

治療

相談先としては、専門の医療機関を受診するか、精神保健福祉センターや最寄りの保健所に問い合わせをします。しかし、日本には専門の医療機関や医師が少ないのが現状です。

治療ではカウンセリング等を行い日常生活の状況等を把握します。不眠などの合併症がある場合には、薬などで症状改善を図ることはありますが、ゲーム障害に有効な薬物治療は今のところありません。

また、ゲーム障害の治療は本人が治療の必要性を感じていないことも多く、長い時間がかかることが多いです。そのため予防することがとても重要になります。

予防のために親子で 取り組むルール作り

ゲーム障害を予防するためには、ゲームを開始する年齢をできるだけ遅くすることが勧められます。

すでにゲームをしている方は、時間や時間帯、場所をお子さんの意向も尊重してルールを作り、目につくところに貼っておくなど家族で決まりを作るのが重要です。

ルール作りのポイントとしては、次のようなものがあります。



- ① ルールは家族で一緒に決める
(守れなかったときどうするかも決める)
- ② 保護者が模範を示す
- ③ 使用場所・時間帯を決める
- ④ 課金する場合は、使用金額について決める

また、ルールは書面に残し、家族全員で守ることが大切です。家族や友達と一緒に体を動かすなど、ゲーム以外で日常生活の充実も図ります。そのうえで、ゲームで問題が起こった場合は下記の相談先や保健所、学校の先生などに支援を求めましょう。

「ゲームをやっつてはいけない」というわけではありません。こころや体の健康に影響することを予防し、楽しくゲームをするためにも、今一度自分のゲーム利用について振り返ってみたり、ルールについて家族で話し合ったりしてみましょう。

北海道立精神保健福祉センターでは、こころの健康に関するお悩みの相談をお受けしています。

◆こころの電話

☎ 0570・064・556

▽対応時間

月～金：9時～21時まで
土日祝日：10時～16時まで
(12月29日～1月3日を除く)

◆こころの健康電子メール相談

(匿名で相談することが可能)
▽回答の送信：概ね2週間以内
左記QRコードからメール送信フォームへアクセスできます。

