

12歳以下の ゲーム依存

独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター

名誉院長・顧問 ひぐちすすむ
樋口進



【ひぐち・すすむ】

久里浜医療センター名誉院長・顧問。WHO 物質使用・嗜癖行動研究研修協力センター長。慶應義塾大学医学部客員教授。近著に「心が壊れる『ゲーム依存』からどう立ち直るのか」(監修:ミネルヴァ書房)、「ゲーム・スマホ依存から子どもを守る本」(法研)がある。

久里浜医療センターでは、2011年から国内初のインターネット依存の外来診療を行っています。当時から患者の大半はゲーム依存で、パソコンやゲーム専用機が使われていました。しかし、最近ではスマホの使用が主流になってきています。スマホは子どもたちにとって身近なツールとなり、小学生の患者も増えてきています。

「ゲーム依存の低年齢化」について、久里浜医療センターの樋口進名誉院長にお話を伺いました。なお、インタビュアーは保護者の立場から横浜市PTA連絡協議会の役員の方にお話を伺いました。

◎ゲーム依存とは

まず、ゲーム依存で当センターに来られる方はどなたも重症で、ご家族の方も本当に疲弊しています。中には、暴力を振るわれて骨折したお母さんが、ギブスをして付き添ってこられたケースも

ありました。

ゲーム依存の状態は、①ゲームのコントロールができない(やめることができない)。②ゲームが生活の最優先事項になっている。③ゲームによって問題が起きている(学業、親子関係、生活リズム

患者の多くは中高生男子のオンラインゲーム依存

ム・)。④外出せず、動かず、食事もせず、ゲームに熱中しているので栄養状態が悪い(骨密度が下がる、血糖値が低い、脳が萎縮する・)。このような状態であるにもかかわらず、ゲームをやめない、やめられない。さらには、エスカレートさせていく。この4つが全部そろった状況を「ゲーム依存」と言っています。「ゲーム中心の生活」で、そのことによって「問題が起きている」ことが目安です。

◎インターネット依存の外来診療

患者の9割がオンラインゲームの依存で、中高生の男子が圧倒的に多いです。

治療ですが、「依存」までいっている場合、ゲームを制限するのは非常に難しいです。家庭で制限しようとする、まず親子喧嘩になります。親御さんは「何とかゲームの時間を減らしたい」との思いで、喧嘩になってでも制限しようとするのですが、まずうまくいきません。親子関係が悪くなるだけです。制限する場合でも、例えばゲームを一日6時間している子が「5時間にする」と言うのであれば、「じゃあ、それでやってみようか」ぐらいの、子どもに歩み寄った気持ちで臨んだ方がうまくいくようです。

親御さんは私たちに、本人を説得したり、制限をかけたりすることを期待してお見えになりますが、そのようなことはしないことが多いです。基本的には、本人が自分の現状を理解して、「ゲーム時間を減らしていく」と考えるように支援していきます。診察の結果「依存」だと判断されても、必要な場合以外には「あなたはゲーム依存です」とは言いません。レッテル張りには治療に有効では



ないからです。

治療に先立って、心と体の評価をします。体の評価では、「これだけ健康を損なっている」と本人に数字で理解させることが大事です。心の評価では、一人ひとりが様々な課題を持っていることが分かります。ですので、ゲーム依存の治療と併せて個々の「背景」もいっしょに治療していかなければなりません。このような評価をしながら、彼らとの対話を通じて彼らを理解してことを大切にしています。

「ゲームの時間を減らす」ではなく、「ゲームができない時間を増やす」に重きを置いています。学校に行く、勉強をする、アルバイトをする、などの時間を多くしていく。また、屋外の活動やリアルな対人関係などをできるだけ多くしていく。彼らとそういった話をしながら治療を進めていきます。

朝来て夕方まで在院するデイケアというプログラム



樋口 進 名誉院長

ゲーム依存になった背景も治療していく

があります。午前中は体育館で運動をします。そうすると、どれだけ自分の体力が落ちているかを知るわけです。そして、体を動かすことの楽しさも実感します。午後は認知行動療法を行います。いかに問題があったか、将来はどうなるのか、今までゲームをしていた時間を別のものに置き換えたなら何になっていたのだろうかなどを考えながら、少しずつ少しずつ彼らのゲームに関する考え方を変えていきます。

ゲームが生活の最優先事項ではなく、2番以下になればいいんです。ゲームよりもっと重要なものができればいい。そうすると、急速にゲームの地位が下がって趣味程度になっていきます。そうなれば何も心配することなく、普通に生活できるようになるのですが、ゲームより大切なものを作るのは実は大変難しい話なんです。学校が楽しいとか、友だちができたとか、部活が楽しいとか、現実の活動が1番になればいいんですが、彼らは

もともとそういうものが苦手なんです。現実にもうまく適応できなくてゲームにはまっていったケースが多いからです。ゲーム依存から生活が変化していったのではなく、何か理由があってゲーム依存になっていった。だから、その原因も改善していかなければなりません。

◎12歳以下のゲーム依存

ゲームの開始年齢が早ければ早いほど、ゲーム依存になりやすくなります。現在では、小さいうちからインターネットやスマホなどに接していますので、ゲーム依存になる割合が急速に増えています。12歳以下のゲーム依存患者の割合は、2016年はゼロでした。それが徐々に上がってきて、2020年から急激に上がって、今だとだいたい20%ぐらい、5人に1人が12歳以下です。ゲーム依存の若年化に関しては強い懸念をもっています。

12歳以下の子どもたちがここに連れて来られる最大の理由は、「暴れる」ということです。子どもが言うことを聞かずゲームを続けるので、親がスマホを取り上げる。すると、大暴れをする。中には警察沙汰になるケースもあります。子どもはもともと我慢することが難しいですし、ゲームがなぜいけないのかも理解できていません。親はもうお手上げ状態です。

改善するには本人が自分の問題を自覚して努力する必要がありますが、幼児や小学生にはそれが期待できませんので治療は非常に難しいです。ですので、予防が最も重要になってきます。

患者の5人に1人が12歳以下

ゲームを取り上げると暴れる 予防が重要

◎家庭や学校での予防

ほとんどの子どもに、ゲーム依存についての知識がありません。知識がないのに予防することなどできません。学校でICT教育を進めて行くこともいいんですが、バランスをとって、ネガティブな側面も教えてほしいです。

国が、GIGAスクール構想にしる、ICTリテラシーにしる、ゲームにしる、産業を育てることの方にずいぶん力を注いでいて、ネットゲームの害から子どもたちを守るとかが、かなり疎かになっているのではないかと感じます。「過剰使用によ

ってどのような影響があるのか」などの教育は絶対に必要です。学校での教育に期待します。



インタビュー／倉根 美帆 インタビューア／高杉 陽子

2023年12月22日

久里浜医療センター（横須賀市）にて
取材／倉根 美帆・高杉 陽子
（横浜市PTA連絡協議会役員）

写真／森 直実（JAN編集委員）

資料提供／久里浜医療センター

ネット・ゲーム依存の治療施設 および相談施設

●専門医療機関

久里浜医療センターのHPの
トップページに全国のリスト掲載
(https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net_list.html)

●神奈川県等における相談窓口

- ・神奈川県精神保健福祉センター
(TEL: 045-821-8822)
- ・横浜市こころの健康相談センター
(TEL: 045-671-4455)
- ・川崎市精神保健福祉センター
(TEL: 044-200-3195)
- ・相模原市精神保健福祉センター
(TEL: 042-769-9818)

●主に課金・投げ銭等に関する問題の相談

- ・消費生活センター
- ・国民生活センター

●自助グループなどは未発達

取材を終えて（インタビュアーの感想）

・子どもが小さいうちから、家庭や学校でリアルに人とつながって、そしていかに生活を充実させていくかが大切で、タブレットやスマホなどはツールの一つとしてかわっていく、それが大事なんだなと思いました。

・親に余裕がないので、子どもにスマホを見せて子守りをさせてしまう。核家族とかワンオペとか言われますが、夫は仕事で忙しく夜遅くに帰ってくる。妻は一人で家事育児をしなければならない。「じゃあ、子どもにこれを」とついスマホに頼ってしまう。そういった妻や家庭をどう支援していくのか、経済的なこともあるでしょうし。本当に問題は広範囲にあるなと思いました。

（樋口） 幼児に動画を見せる場合、それが将来、過剰使用につながる危険性もあると、親御さんが理解した上で利用するのであれば、大丈夫だと思います。リスクがあることも考えずに、だらだらと利用し続けるのは危険です。