

スマホやゲームと賢くつきあおう

とゲーム攻略に向けてオンライン上で励まし合ったり、勝って一緒に喜んだりして、自分を認めてもらうことで、ゲーム内に自分の居場所が生まれるのです。人間には下の図のような基本的な5つの欲求がありますが、オンラインゲームには、こうした欲求を満たしてくれる要素がちりばめられています。

そして、一旦オンラインゲームへの依存が進むと、現実世界での対人関係が希薄となり、ますますゲーム仲間との関係が濃密になって、ゲームに没頭していきます。

また脳内においても、ゲームに没頭してしまう仕組みが形成されていきます。私たちの脳には、報酬系という回路があります。ゲームに勝った時や友だ

ちからほめられた時などには、その報酬系からドーパミンが分泌され快感を得るわけですが、依存が高まるにつれて、この快感が鈍くなります。これを「報酬欠乏」と言います。こうなることさらに多くの時間をかけてゲームにのめり込まないと、快感が得られなくなってしまう。

近年、ゲーム依存で当院を訪れる患者さんの低年齢化が目立つようになりました。なかでも危惧されるのは小学生の患者さんが急増していることです。

アルコールやギャンブルなどの依存症は長い年月の後に発症しますが（アルコール依存症は飲み始めてから約20年と言われ

ゲーム依存に目立つ患者の低年齢化

「ゲーム依存」から抜け出すために

久里浜医療センター 名誉院長 樋口 進

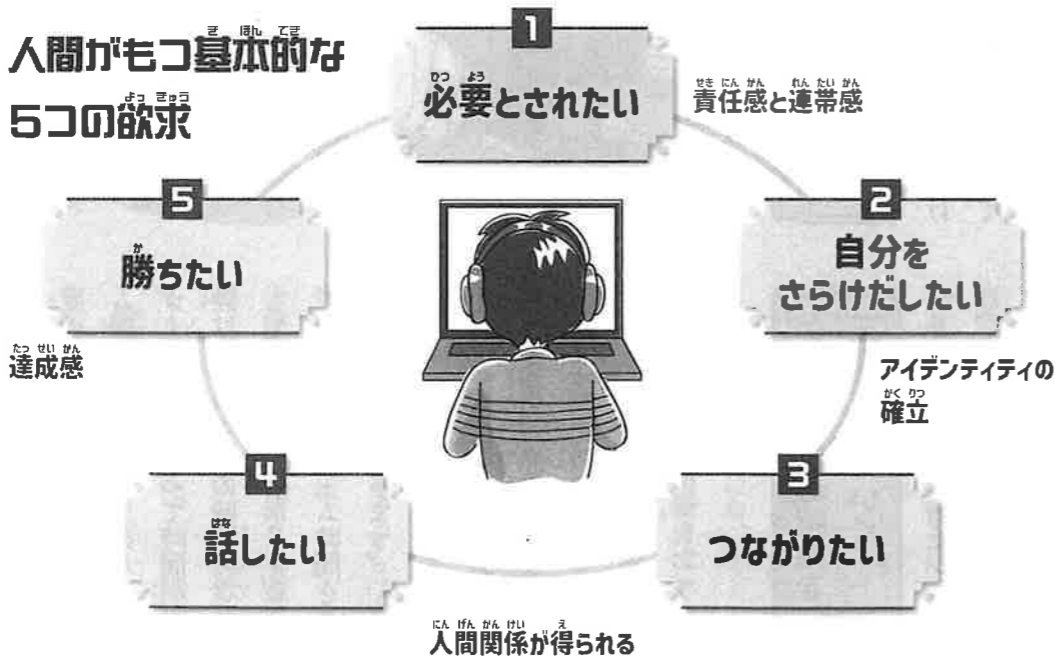


子どもたちはなぜゲームにハマるのか

神奈川県にある久里浜医療センターには、「インターネット依存専門外来」がありますが、その患者さんの9割以上はゲーム依存で来院します。

ゲームの種類には、オンラインとオフラインがありますが、患者さんには多いのは圧倒的にオンラインゲームです。

なぜ、オンラインゲームは依存性が高いかというと、ゲーム内で人との関係性が構築されるからです。ゲームを楽しむ仲間



スマホやゲームと賢くつきあおう



PROFILE

ひぐち・すすむ ●久里浜医療センター名誉院長。WHO物質使用・嗜癮行動研究修協センター長。慶應義塾大学医学部客員教授。藤田医科大学医学部客員教授。内閣官房ギャンブル等依存症対策推進関係者会議会長など多数の委員を務め、2011年に日本で最初にネット依存専門診療を始める。「心が壊れる「ゲーム依存」からどう立ち直るのか」(ミネルヴァ書房)など著書多数。

書籍紹介



樋口進先生監修の最新刊!

「心が壊れる「ゲーム依存」からどう立ち直るのか」

ミネルヴァ書房 2750円(税込)

例えば、ゲーム依存により学

ムを使って、ゲーム依存の治療を進めます。その際、大事にしていることは、ゲーム時間の増減に焦点を当てるのではなく、ゲームをしていない時間をどう変化させ、充実したものにしていくかという点です。

抱えている問題を直視し、今

校は不登校だが、塾には行っている子どもの場合には、私たちはその子の塾生活に着目し、塾での時間がより充実し、そこから喜びを得られるようにアプローチをしていきます。また並行して、本人が自分の



ゲームは午前中までね

うん、約束通りにするね



見守ってほしいと思います。

親がゲーム依存の怖さを理解し、依存に陥ることのないよう

の状況を変えなければ……」と認識できるような対話を重ね、徐々にゲーム中心の生活から脱していくことを促します。前述したように、ゲーム依存は比較的短期間で発症してしまう病です。そのため、ゲーム依存に陥らないためには、その使い始めが重要になります。ゲーム機やスマホ、またはパソコンを買い与える際には、本人と話し合ってから使用ルールを決めましょう。この時、こ

ゲーム依存の8つの兆候

- ① ゲームをする時間がかなり長くなった
- ② 夜中までゲームを続ける
- ③ 朝起きられない
- ④ 絶えずゲームのことを気にしている
- ⑤ ゲーム以外の他のことに興味を示さない
- ⑥ ゲームのことを注意すると激しく怒る
- ⑦ ゲームの使用時間や内容などについて嘘をつく
- ⑧ ゲームへの課金が多い

る、ゲーム依存は発症までの期間が短いのが特徴です。ゲーム好きがゲーム依存に変わらないうよう、右に挙げた8つの兆候を参考に、子どもたちの日々の様子を見てほしいと思います。

ゲーム依存の子との関わり方

子どもがゲーム依存から抜け出すために、親はどう関わってあげられるのでしょうか。親の



ゲーム以外の時間を充実させていく

私たちは久里浜医療センターでは、認知行動療法を基にした「CAPIG」というプログラ

言うことを本人が聞くような軽度のケースでは、スマホやゲーム機にあるペアレンタルコントロール機能を使って時間制限を設けたり、一定の時間になったらSWI-FIを切ったりすることで、保護者がゲーム時間をコントロールしていきます。ただ、親の言うことを聞かない状況で同様の対応をとると、親への暴力に発展するリスクもあります。そのような、家庭で対処することが難しい場合には、専門病院での治療をおすすめします。