

治療

ゲームのデメリットを知り それ以外の楽しみを持つ

ゲームをせずに過ごし、ゲームをすることのデメリットを学びます。加えて、ゲーム以外の楽しみを持つことで、健全な生活習慣に戻していきます。また、ゲームに熱中することで体力が落ちるので、筋力をつけることも治療として必要です。

久里浜医療センターでは、まず心と体の検査と、そのフィードバックの合計5回の通院をすることを、治療のスタートとしています。

予防

自分で時間や金額に 制限をつくる

“いつでもやめられる”と思いながら始めると、いつのまにか熱中し“いつまでも”ゲームをしてしまいます。きちんとゲームをするタイミングやプレイ時間、課金額の上限など決まりをつくって楽しむことで、依存を防ぎましょう。

学校や会社など、直接会ってコミュニケーションをとれる友人や知人との関係を大切にすることも、オンラインゲームにはまることの予防になります。

問題 2

昼夜を問わずに 続ける

ゲームに合わせた生活リズムになり、昼間も夜中もゲームに没頭。寝る間を惜しんだり、日中の学校や仕事の時間をゲームに充ててしまう。

問題 3

課金で経済的に 追い込まれる

課金することでゲームをより楽しめ、スムーズに進められるようになっていたため、金銭感覚がまひしてしまう。

問題 4

食事やトイレを 忘れる

食事やトイレに行く時間も惜しんでしまう。また、ゲームをしながら食べられる、手軽な栄養価の低い食べ物で食事を済ませてしまう。

問題 1

オンラインのみで 人とつながる

部屋にこもってゲームをすることで、直接人と会ってコミュニケーションをとることが減り、ゲームのなかの友人としかつながれなくなる。

新しい依存症 「ゲーム障害」とは

スマホやパソコン、携帯ゲーム機などで、子どもから大人まで、さまざまな人が日常でゲームを楽しんでいます。しかし、ゲームに熱中しすぎると、さまざまな問題を引き起こすことをご存じですか？ Part4では、ゲーム障害について解説します。

図表 「ゲーム障害」の特徴

- ・ゲームをすることに対する制御がきかなくなる(例:開始時間、頻度、強度、継続時間、終了時間、状況)。
- ・ゲームに没頭することの優先順位が高まり、他の生活上の利益や日常の活動よりもゲームをすることが優先される。
- ・否定的な(マイナスの)結果が生じているにもかかわらず、ゲームの使用が継続、またはエスカレートする。

↓
上記の症状が重症化すると、個人、家族、社会、教育、職業やほかの重要な機能分野において著しい障害を引き起こしてしまう。

〈ゲーム障害の診断基準〉

12カ月の間にわたって、上記の症状とその重症化による機能分野への障害が見られる場合、診断が下される。しかし、すべての診断基準が満たされ、上記の症状が重度であれば、診断に必要な期間は短縮することもある。



独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター院長
樋口 進先生

依存症対策全国センター長。管理業務のほかインターネット・ギャンブル依存専門外来等を担当。著書『スマホゲーム依存症』など多数ある。

オンラインゲームと 課金システムで依存増加

オンラインゲームやスマホゲームなど、いつでもどこでも簡単にゲームができる現代。皆さんの周りにも、のめりこんでいる人がいるのではないのでしょうか。そうしたなかで「ゲーム依存症」という言葉が生まれ、昨年6月には、WHO(世界保健機関)が「ゲーム障害」と名付けてその定義を発表しています。

国立病院機構久里浜医療センターの樋口進院長は、ゲーム障害を「過剰なプレイと、それによってさまざまな問題が生じている状態」と説明します。ゲームが生活の中心・すべてになってしまい、日常生活や健康に影響が出てきてい

る状態です(図表)。同センターには、ゲーム障害の人が治療に訪れます。患者の平均年齢は18・5歳、ほとんどが未成年です。また、家族などの周りの人から心配されて来る・連れて来られることも多いそうです。

ゲーム障害が増えた背景には、オンラインゲームの普及と、課金というシステムがあると、樋口院長は話します。「オンラインゲームは、ゲームの内容が更新されていくので、終わりがありません。次から次へとミッションが与えられ、ミッションクリアで達成感も得られるので、いつまでも楽しむことができます。また、課金することでよりゲームを楽しむアイテムが簡単に得られてしまいます。ゲームには、依存を招く要素がとて多いのです」

ゲームの内容やシステムの変化で依存を起す度合いが高まっている今、自分できちんとルールをつくり、上手に付き合っていく必要があります。