

何が起きるか

ゲーム・スマホ依存

特徴と対処法

依存の対象となる電子ゲーム、またはビデオゲームは基本的に2種類あります。ネットにつながっていない昔ながらのオフラインゲームと、ネットに接続されているオンラインゲームです。後者は、一つのゲームに複数の者が同時に参加し、互いにゲームの中で競い合ったり、戦ったりします。また、複数でグループになり、他のグループやモンスターと戦ったりもします。一般に、依存性は後者が前者より高いです。理由として例えば、オンラインゲームでは、終わりがなく絶えず内容がアップデートされること、他者との競争がありゲーム内

国立病院機構久里浜医療センター院長

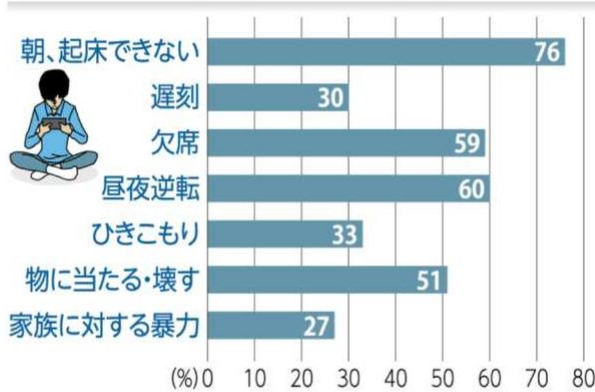
樋口 進

ランクが上がることで、他のゲームとのさまざまな交流があることなどが挙げられます。ゲーム仲間がそろってゲームをできるのは通常、夜遅くなってからで、終了するのは夜中になることが多いです。ゲーム時間の長い若者の場合、夜のゲーム開始までは、別のゲームをしたり、ゲーム実況動画を見て時間を過ごしたりします。

このような生活をする、さまざまな問題が起きてくるのは想像に難くないでしょう。

学力低下、不登校、ひきこもりに

ゲーム依存に伴うさまざまな問題(受診前6カ月間)



う。【グラフ】は、私どもの病院のネット依存専門外来を受診した平均年齢18・5歳のゲーム依存患者120人のデータの一部です。これは受診前6カ月のうち

半分以上の期間にこのような問題があった者の割合を示しています。ゲームにより朝、起床できない者が約80%、欠席、昼夜逆転が、それぞれ約60%、ひきこもりが約30%、家で物に当たる、壊すが50%、家族に対する暴力が約30%となっています。

また、健康問題も多くの患者に認められます。睡眠障害はほぼ全例に、体力低下も多くの者に見られます。さらに、エコノミークラス症候群の原因となる血液の凝固傾向も5〜10%の患者に認められます。しかし、何より大きな問題は、学力低下、不登校、ひきこもりなどが続き、若者の将来が閉ざされてしまうことです。