

# 依存かな？と思ったら

## ゲーム・スマホ依存 特徴と対処法

健全なゲームプレイと依存との間に明確な境界がある訳ではありません。健全を白、依存を黒と表現すると、その間には灰色の移行領域があります。この移行領域にいる間に何らかの予防対策や治療を行うと、個人や家族への影響も小さく、対策の有効性も高いでしょう。

しかし、残念ながら既存の診断基準には、これがどのような状態か記載されていません。筆者の個人的見解では、ゲーム時間が長くなっているが、ゲームに起因する問題がまだ明確ではない状態と考えます。具体的には、【表】のような行動が出てきた時

国立病院機構久里浜医療センター院長

### 樋口 進

## 親子で話し合い、ルール決める

す。

患者を診ていると、オンラインゲーム仲間が学校の友人だけの場合は、ある一定時間でゲームが収まっている傾向が強いです。しかし、そこに知らないゲーマーや大人が入ってくると、ゲーム時間帯が夜中に移っていき、生活に支障が出てくるが多くなります。また、この状態からさらに進んで、依存になっている場合には、早急な介入が必要です。

それでは、どのように相談

- 6 -

### 依存の前に起きる行動

- ゲーム時間が長くなっている
- ゲーム時間帯が夜遅くなっている
- ゲーム時間を守れない
- 学校の友人以外とゲームをするようになった
- 家で勉強をしなくなった
- 学業成績が下がってきた
- 朝、起きられなくなった
- 注意すると、暴言が出てきた



柔軟に決めていくのが大切です。親子の関係は特別で、そこに甘えや攻撃が出てきて、取り決めやその実行がうまくいかないことが多いです。その場合には、第三者、例えば、学校の先生、スクールカウンセラー等に入ってもらうのもよいでしょう。

それでもうまくいかない場合には、相談機関を利用したり、医療機関を受診することになります。前者については、各道府県や政令指定都市の精神保健福祉センターに窓口があります。医療機関も前記センターが紹介してくれます。また、久里浜医療センターのホームページにも全国のリストが掲載されているので、ご参照ください。

