

# ある一定の特性

## ゲーム・スマホ依存 特徴と対処法

ゲーム依存患者には、多様な心理特性や家族・社会的背景が見られます。しかし、そうした中で、ある一定の特性を持った患者が多いのも事実です。それは、リアル（現実社会）でのコミュニケーションや良好な対人関係構築に対する不得手感を抱いている人たちです。

ゲーム依存に関する研究で、ゲーム依存になりづらいう要因（防御要因）として、例えば、社会的能力が高い、自己評価が高い、学校でうまくクラスに溶け込んでいる、学校が面白いと感じているなどが報告されています。リアルな生活が充実していれば、ゲ

国立病院機構久里浜医療センター院長

### 樋口 進

### 対人関係の構築に不得手感

ゲームが楽しくても、依存レベルまでには到達しないこと、また、そのためには、一定レベルのコミュニケーションや対人関係の構築能力が必要ということでしょう。

一方、対人関係に不得手感を持っている人は、人との付き合いを避ける傾向があります。このような人がゲームを始めると、ゲームの世界にのめり込むようになり、そこに自己のアイデンティティーを見つけようとします。顔は見えないがゲームの仲間がで



き、友達には困らないとも感じます。また、リアルの対人関係で傷つき、ひきこもり、時間つぶしのゲームが次第にエスカレートし、やがては逃避先になるケースもあります。ゲーム依存が他の心の病気を

を合併する割合は比較的高いと言われています。対人関係の問題が特徴である発達障害や社交不安を合併しているケースも、ある一定の割合でいます。しかし、そうではない多くのケースでも、大なり小なり上記のような特性が認められます。

このようなケースの治療で最も大切なことは、ゲームのみに焦点を当てないで、その背後にある彼らの生きづらさを向けることです。いかにしてリアルの世界を大きくしていくかを考え、個々の特性を考慮しながら工夫・支援していくことが重要です。リアルの世界が大きくなれば、それによってゲームの重要性が下がり、生活はよい方に変わっていきます。

