

家族の対応①

ゲーム・スマホ依存 特徴と対処法

ゲーム行動に関する研究から、ゲーム障害に関するリスク要因が示唆されています。その要因から全般的な予防対策が浮かび上がってきます。一般的に、依存を引き起こす行動を開始した年齢が早いと、将来のその依存リスクが高くなると言われています。ゲームについても、この関係は当てはまるでしょう。また、ゲーム時間が長いこと、いつでもどこでもゲームができる状況や家族のゲーム行動なども依存の重要なリスクであることが示されています。

考えられる対策は以下のようになります。まず、ゲームを開始する年齢は遅い方がよ

国立病院機構久里浜医療センター院長

樋口 進

開始年齢を遅くし、時間は短く

いということ。特に、依存性の高いオンラインゲームは注意が必要です。子どもが強く要求する場合には、オフラインゲームについてだけ許可する方法もあります。残念ながら、現時点でゲームの使用開始年齢に関する世界的なガイドラインはありません。ゲーム時間を少なくすることも重要です。世界保健機関（WHO）はゲームに限らないスクリーンタイム（画面を見ている時間）について、2歳未満は1日0時間、2〜4

歳は1日1時間未満を推奨しています。ゲーム依存の予防を考慮した香川県の条例では、平日は60分未満、休日は90分未満を目安としています。

スマホは、「いつでもどこでも」の環境を最もつくりや



すいデバイスです。ゲームに限らず、1日の中でスマホを全く使わない時間帯をつくることが重要です。この時間帯には、両親を含めた家族全体で使わないようにしましょう。一方で、両親は自らがスマホの使い方に関する良い手本を見せてください。

前回の記事で、ゲーム障害の防御要因について触れました。リアルな生活を充実させることは、治療のみならず予防にも有効です。そのためには幼少の頃から、子どもたちにネットやゲーム以外のさまざまな活動の楽しさや充実感を体験させておくことが大切です。両親は子どもたちと意思疎通を図り、楽しく豊かなリアルな人間関係と活動を彼らに示すことも重要です。

