

インターネット・ゲーム依存 スクリーニングテスト

● インターネット依存度テスト

アメリカのヤング博士開発の
20個の問いで構成されたテスト。
5段階で回答。



● ゲームズテスト (GAMES test)

久里浜医療センターが日本の若
者の協力を得て作成。9個の問
いで構成されたテスト。



ゲーム・スマホ「依存」を 正しく知って、子どもを守る

久里浜医療センター 名誉院長・顧問 樋口 進



- ① ゲームをする時間や頻度をコントロールできない。
- ② ゲームが生活の中心となり、学業や友人関係への関心がうすれ、食事などの日常生活よりもゲームを優先する。
- ③ ゲームが原因で、体調不良、遅刻が増えるなど問題が起きているのに、ゲームを続ける、ま

たはさらに多くの時間を費やす。

- ④ ゲームをすることで、学校に行けなくなる、親子喧嘩が絶えないなど、学校や家庭内で明らかな障害を引き起こしている。ただし、4つすべての症状があり、重症である場合には、12カ月より早期の診断が可能です。スマホ依存はよく耳にしますが、医学的にはまだ認められていません。ゲーム障害の基準で、ゲームをスマホに置き換えると、スマホ依存とはどのようなものか想像できるでしょう。

子どもの依存リスクが 高まっている

厚生労働省の研究班の調査
(2019)によると、ネット
依存が疑われる中学生・高校生
の推計は、12年の52万人から17
年の93万人と、約1・8倍に増

最近、子どものゲーム・スマホ「依存」が注目されています。長年、「依存」の治療・研究にあたってきた樋口進さんに話を聞きました。

「依存」とは

どんな状態を指すのか

依存とは、ワクワク感や快感を追い求める行動が過剰になることと、それに伴う問題が同時に起きている状態を指します。ゲームの時間が長くても、生活や健康面で問題が起きていなければ、依存とは呼びません。

WHO(世界保健機関)は、2019年に「ゲーム障害」を病名と認定。わが国でも、今後病名として適用されていくでしょう。ゲーム障害は、次の4つの状態が12カ月以上続いた場合と定義されています。

加しています。その背景には、スマホの普及・利用開始年齢の低年齢化などがあります。当院にも、まだ少数ではありますが、小学生も来院するようになりました。

この調査では、男性よりも女性のほうがネット依存を疑われる割合が高いという結果でしたが、当院の患者さんは、男性のほうが圧倒的に多く、女性の10倍以上になります。

女性はSNSにハマりやすく、ゲームなら音楽系や育成系など依存性の低いものが好まれる傾向があります。そのため、過剰使用でも生活に大きな支障をきたすことが少なく、受診が少ないのだと考えられます。

一方で、男性に人気なのは、シューティングゲームのような依存性の高い対戦型のオンライン

身近な相談先

インターネット依存・ゲーム障害治療施設リスト(2020年版)

各地域の精神保健福祉センターからの情報および各医療機関に行った調査結果を基に、久里浜医療センターが作成したりスト。



全国精神保健福祉センター一覧

全国精神保健福祉センター長会ホームページに掲載されている各精神保健福祉センターの住所・電話番号などの一覧。無料で相談可。



全国の消費生活センター等

各自治体の相談窓口につながる電話番号を紹介。ゲームの課金などのお金にまつわる問題は、消費生活センターへの相談がオススメ。



でも依存対象にアクセスできたり、身近にゲーム好きな人がいたりする状態の場合、リスクが高まります。子ども一人で過ごすことが多かったり、親子・夫婦関係が不安定だったりという家庭環境も、依存リスクに影響します。

また、母親は厳しく、父親は甘いなど、家族間でゲームに対する対応や考え方がバラバラだと、子どもは混乱します。日によって、厳しく叱ったり、認めたり、態度を変えるのもよくありません。家族全体で、首尾一貫した対応をしましょう。

さらに、ゲームを始める年齢が早ければ早いほど依存リスクが高まるとされ、年齢が低いほど治療が難しくなります。近年、公立の小・中学生に1人1台の情報端末の配布が進むなど、子

PROFILE



久里浜医療センター 久里浜医療センター 久里浜医療センター 久里浜医療センター

ひぐち・すすむ◎独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター名誉院長・顧問。WHO物質使用・嗜癖行動研究研修協力センター長、慶應義塾大学医学部客員教授。ゲーム障害、ギャンブル障害などの行動嗜癖、アルコール関連問題の予防・治療・研究などを専門とする。2011年に国内初のネット依存治療専門外来を設立。



『ゲーム・スマホ依存から子どもを守る本』

樋口 進/著
法研 1760円(税込)

どもたちがインターネットにつながる機会はいっそう増えています。ゲーム・スマホ依存から子どもを守るためには、子どもと一緒にルールづくりをするなど、予防策を講じることが大切です。



ンゲームです。ゲームそのものに魅力的な、やめにくい仕掛けがいくつもあるだけでなく、ほかのプレイヤーとコミュニケーションをとりながら協力してプレイすることも、やめにくさにつながっています。

家庭で抱え込まず 早めに相談を

先ほどゲーム障害の定義を紹介しましたが、それにこだわることなく、長時間ゲームをすることによって、次のような状態が見られたら、専門家に相談するとよいでしょう。早めに対処したほうが回復も早いです。

- ① 成績が下がった
- ② 朝起きられない
- ③ 食欲がなくなる など

加えて、子どもの過度なゲーム利用に悩み、家族に抑うつや

家族で首尾一貫した対応を心がける

依存リスクを高める原因の一つに「環境」があります。いつ

子どものゲームやスマホのつきあい方が気になる場合は、家庭でも簡単に依存の可能性や重症度を予想できる、スクリーニングテストを試してみるとよいと思います(39頁参照)。

睡眠障害の症状が現れた時も相談・受診をお勧めします。

ネット・ゲーム依存の治療を行う専門病院は、本人の受診が基本ですが、本人が受診に拒否的な場合は、オンライン相談や家族だけの受診も可能です。医療機関以外の相談先としては、保健所や精神保健福祉センターがあります。また、学校のスクールカウンセラーに相談して、医療機関を紹介されたという場合もあります。オンラインゲームの課金などのお金に関する問題は、消費生活センターが相談に応じてくれます(41頁参照)。