

依存症について ～ネット・ゲーム編～

群馬県こころの健康センター
相談援助第一係

1

ネット・ゲームの最近の動向

◎eスポーツとは？

- エレクトロニクススポーツの略。コンピューターゲームやビデオゲームを使った対戦型の競技。
- アメリカやアジアでは、サッカーや野球などのフィジカルスポーツと同じくらいの競技人口。
- 世界大会も開催され、賞金総額が**10億円**の大会もある。
- 中学生のなりたい職業ランキングで「プロゲーマー」は上位にランクイン



ネット・ゲームの最近の動向

◎以前の状況

- 小中学生のスマホ・携帯電話所有率は**20.9%** (H22)
- スマホ・携帯電話を使用する目的は主にメールや電話。
- ゲームは家庭用ゲーム機が主流であった。
- 一人でプレイするゲームが多かった。
- 友人と通信で遊ぶことはできるが、接続に時間がかかった。
- ゲームはクリアをしたら終わり、やりこみ要素はあるが、**限度があった。**



3

ネット・ゲームの最近の動向

◎現在の状況

- 小中学生の携帯電話・スマホ所有率は**50.2%** (H27)
- スマホで利用できるコンテンツが充実した。
- オンラインで気軽に他プレイヤーと対戦できる。
- ゲーム内のチャットや、ネットの掲示板でフレンドができやすい。
- 次々と新しいミッションがでてくる。新キャラが登場する。飽きない。**限りはほぼない。**



※参考：モバイル社会研究所「小中学生ICT利用調査2019」

4

ゲーム障害とは

「ゲーム障害 (gaming disorder)」は2019年5月にWHO総会にて、国際疾病分類 (ICD-11) に正式に決定された。
 独立行政法人久里浜医療センターホームページでは、ゲーム障害やインターネット嗜癖等をあわせて「インターネット依存症」と呼んでいる。
 この講義では、「ネット、ゲーム依存症」と記す。

- ゲームのコントロールができない状態
- 他の趣味や活動よりゲームを優先してしまう
- ゲームにより問題が起きているにも関わらず、ゲームを続けている
- ゲームをしすぎることで、個人・家族・社会・教育・仕事などその他の重要な機能に著しい問題が生じている。

5

単なるゲーム好きとの違いは？

	ゲーム好き	ゲーム依存
時間金額 (何時間ゲームをする?) (いくらお金をかける?)	時間: 家族と相談して決めた時間内で 金額: 課金しない お小遣いの範囲で	時間: 食事や睡眠の時間を削ってまで 金額: 借金をしてまで
タイミング (いつゲームをする?)	宿題が終わったら 身の回りの整理をしてから	最優先にゲームをする
目的 (どうしてゲームをする?)	楽しむため 息抜きのため	ゲームをしていないと落ち着かないため イライラを解消するため ログインボーナスを得るため

コントロールできている

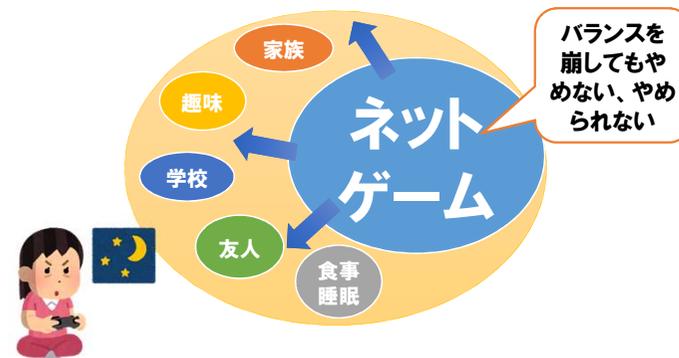
コントロールできていない

バランスのとれた健康な生活状態



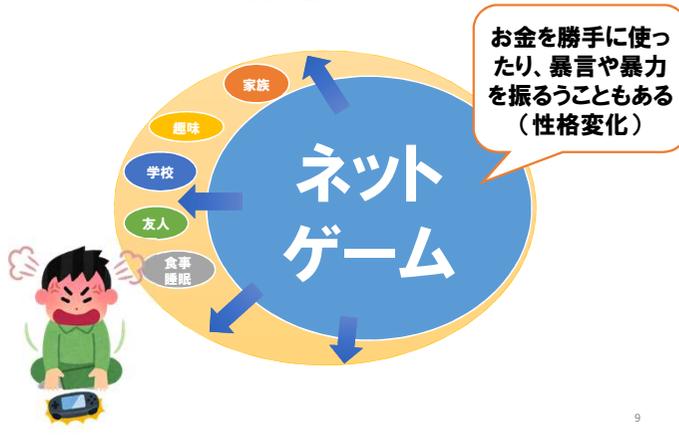
7

依存症状態になると...



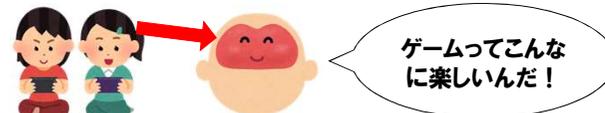
8

ゲームが最優先になってしまう！



ゲーム依存はどうしてなるの？

- ・ゲームをすることで脳が「喜び」を感じる。

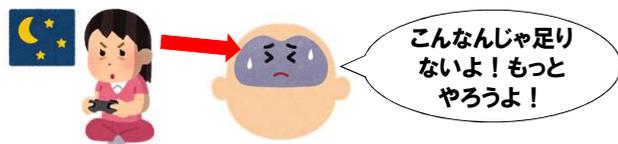


- ・脳は「もっと喜びがほしい！」とゲームに誘ってくる。



ゲーム依存はどうしてなるの？

- ・脳はもっと強い「喜び」がほしくなってどんどんゲームに誘ってくる。



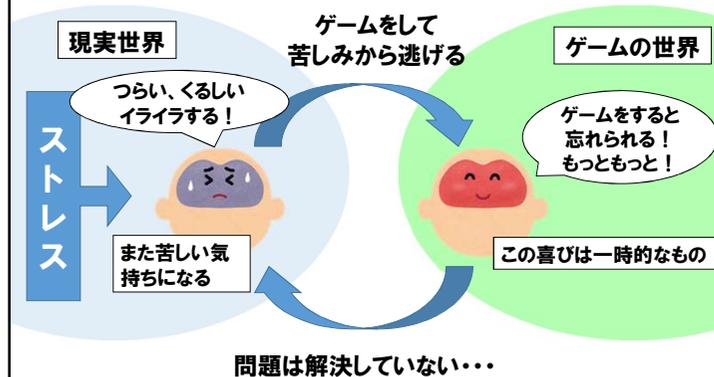
ゲームのこと以外考えられなくなる



ゲーム依存の背景にあるもの

依存の背景には、辛さや悩みなど、さまざまなストレスがあることが多い。

ゲーム依存の背景にあるもの



ゲーム依存になりやすい人

◎10代～20代の若者がなりやすい

※おとなでもゲーム依存のひとはいます。

◎男子がなりやすい。女子はネット(SNS)依存症になりやすい。

ゲーム依存になりやすい人

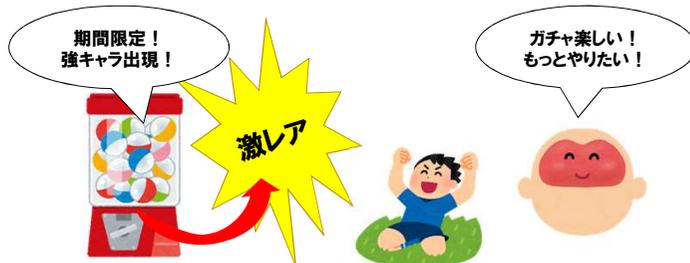
◎悩みを抱えている人

- ・現実世界に居場所がない
- ・学校や家での人間関係に悩んでいる
- ・自信をなくすようなことがあった

◎もともとの特性

- ・がんばりやでまじめな性格
- ・悩み事を相談するのが苦手
- ・人付き合いが苦手
- ・辛いことがあるとゲームでまぎらわそうとする

ゲームによくあるガチャシステム



ガチャはギャンブルやパチンコと同じように、射幸性(偶然によって得られる成功や利益)が高く、知らず知らずのうちにのめり込みやすい！

ゲーム依存による具体的な影響

身体面

- ・体力が低下する
- ・姿勢が悪くなる
- ・やせ、肥満
- ・視力低下
- ・頭痛、腰痛

精神面

- ・やるきが起きなくなる
- ・気持ちが落ち込む
- ・イライラしやすくなる
- ・暴言を吐く
- ・暴力をふるってしまう

生活面

- ・食事の時間もゲームをする
- ・昼夜逆転生活(夜に起きて昼間寝る生活)
- ・ゲームのためにトイレは極力我慢する

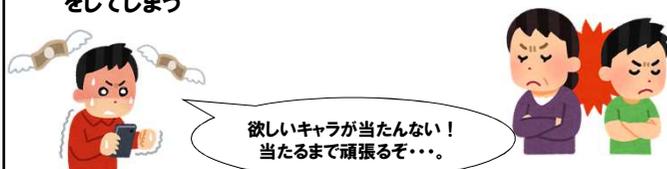
ゲーム依存による具体的な影響

経済面

- ・課金額がだんだん高くなりお小遣いの範囲を超える
- ・親や親戚のお金を勝手に使ってしまう
- ・友人や金融機関から借金をしてしまう

社会面

- ・学校へ遅刻するようになる
- ・成績が落ちる
- ・不登校になる
- ・リアルな友達が少なくなる
- ・家族との会話が減る



ゲーム依存の治療

治療目標：ゲームと上手く付き合えるようになる

他に病気がなければお薬は基本的に使われません。病気について学び、自分の行動を振り返り、これからの生活を考える。

- ・通院治療
- ・入院治療
- ・治療キャンプ等

⇒スマホを使えない環境で規則正しい生活を送る。他の仲間と一緒に過ごす。



※ゲーム依存症専門の病院があります。詳しくはこころの健康センター電話相談にお問い合わせください。

依存症本人を治療に繋げるには

ゲームとうまく付き合うことで、健康を回復できる

依存症に関する問題を周囲の人が注意しても、「考えたくない、認めたくない」(否認)という特徴がある

家族が支援機関に相談することで、本人が依存症と向き合うきっかけとなる

家族が対応を学ぶことが大切

本人の依存症治療につながりやすくなる

21

家族の対応のポイント①

ゲームを強制的に止めさせることは逆効果！

- ゲームを止めさせるために、ゲーム機を奪ったり、ネット回線を無理矢理切ってしまうことは効果はなし！
- **暴言・暴力に繋がる可能性大！**
- 本人にとって、今まで積み重ねてきたもの(ネット上の人間関係、ゲームのスキル等)がすべて否定されたことになる。
- また、唯一の居場所を失ってしまう。

ゲームの時間を調整していくことが必要

22

家族の対応のポイント②

家族がゲームに興味をもち会話を増やす！

- 普段のあいさつから本人と会話をする。
例)「おはよう」「いってらっしゃい」「おかえり」「ご飯用意できたよ」「おやすみ」
→本人が反応しなくても声だけかける。
- 本人がしているゲームについて調べる、実際にやってみる。
→ゲームの中で、本人はどのような役割を果たしているのかを知る。
- 本人との共通の話題(ゲームなど本人の興味のあるもの)を増やし、コミュニケーションを増やす。
→本人との関係性を再構築していく。

23

家族の対応のポイント③

本人を褒めてあげること

- あたりまえのこと、ささいなことでも気づいて褒めてあげること。
- 褒めると同時に、自分も嬉しいことを伝える。
- 端的に伝えること。
⇒褒めすぎたり、長々と褒められると嫌みに聞こえてしまうため注意！

例)「部活がんばっててえらいね。」
「犬の散歩してくれたんだ、ありがとう。助かった〜。」

明るく

あっさり

24

家族の対応のポイント④

本人に頼み事をするときは**アイメッセージ**を使う

アイメッセージとは？

英語の「I(わたし)」を主語にしたコミュニケーション法のこと。

例)

■「ゲームばかりしてないで、少しは手伝ったら？」
⇒「お皿洗いをしてもらえるとうれしいな。」
(実際にしたら)「ありがとう！助かったよ！」

■「遅くまでゲームしたら体に悪いよ！」
⇒「遅くまで起きていて、体に障らないか心配だよ。」

25

家族の対応のポイント⑤

本人と一緒にゲーム時間のルールを作る

- 本人が「押しつけられた。」と感じるルールは効果が少ない！
- 家族みんなでルールを考える。
- ゲームを全くしない時間を設けるようにする。
- **全員が納得するルールにする。**
⇒家族も少し妥協をして、本人の意見を取り入れる。
- **ルールを破ったときの対処法を考える。**
例) ・遅刻をしたらゲームの時間を一時間減らす。
・時間を破ったら、母が考えたルールにする。
- 紙に書いて冷蔵庫など、よく見えるところに貼っておく。

26

どこへ相談したらいいの？

こころの健康センター電話相談では、こころの悩みや精神疾患をかかえているかたに対して、適切な医療機関、相談機関をご案内しております。

<例>

- ・ゲーム依存症の対応をしている医療機関を知りたい。
- ・ゲームばかりして学校をさぼっているこどもへの対応の仕方を相談したい。
- ・最近ゲームをしていることで、暴言を吐くようになった。どう対応すればいいのかわからない。



群馬県こころの健康センター電話相談

027-263-1156

月～金(祝日・年末年始のぞく)9:00～17:00

気軽に相談してね

27

参考

- ・ゲーム依存症対策関係者連絡会議資料(2020)
- ・樋口進『ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本』講談社(2018)
- ・樋口進『スマホゲーム依存症』内外出版社(2018)

28

支援者のかたへ

- 家族は「自分の育て方が悪かったのか。」と思ったり、わたしたちからは想像もできないほどの苦勞をされています。
- 家族の対応の仕方や医療機関を案内するだけでは解決にはいたりません。
- 依存の問題だけではなく、その背景にある問題(学校問題、家庭問題)にも目を向けましょう。

**家族の話に耳を傾け、
今までの苦勞をねぎらいましょう！**

29