

児童思春期専門外来（Child adolescent outpatient）を受診されているご家族様、診察の待ち時間や日常の隙間時間にお気軽にお読みください。

今回は、「コロナと子どもたちのメンタルヘルス」第2弾として、コロナの影響で増加しているという「子どものゲーム依存」について取り上げます。

新型コロナで子どものゲーム依存が増えている？

近年インターネットやスマートフォンの普及に伴い、子どものゲーム依存が増加しているという話をよく耳にします。



特に昨年以降、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う学校の休校や自粛生活の呼びかけによって、外出できない・友だちと遊べない・ストレス発散できない環境におかれた子どもたちが、部屋にこもってインターネットやゲームに多くの時間を費やすようになり、ゲーム依存を心配されたご家族も多かったのではないのでしょうか。

ただ＜ゲーム依存＞と言っても、そこにはひとまとめにできない様々な状態像があります。

一概に「危険」「良くない」と判断して一律の対応をする前に、ゲーム依存の実態について知ることや、その子どもにとってのゲームの意味や遊び方、対応のあり方について考えてみることも大切です。

ゲーム依存とは？

一般的に言われる＜ゲーム依存＞は病名ではありません。
ただ2019年にWHO（世界保健機構）は、
以下の定義に当てはまるものを「ゲーム障害」とし、
疾患として認定しました。



- ゲームをする時間など**自分でコントロールできない**
- **ゲーム以外**の出来事や関心事の**優先度が低くなる**
- **日常生活に支障**をきたしても**ゲームを優先する**

こういった状態が12か月以上続くと
「**ゲーム障害**」



コロナの巣ごもり需要で家庭用ゲーム機の売り上げが非常に伸びたそうですが、10代からパソコンを使ったりスマートフォンを持つことが普通になった現代では、子どもたちの間でも＜オンラインゲーム＞が主流になってきているようです。

オンラインゲームは家庭用ゲーム機以上に家族が使用時間や使用状況を管理しにくいことに加え、

- 1) 次々にシナリオが追加されるなど、＜**飽きない仕組み**＞が工夫されているため、**ゲームに終わりが無い**
 - 2) 複数の仲間と**チームを組んで遊ぶ**ものも多いため、**自分だけ抜けるわけにはいかず終われない**
 - 3) **深夜に盛り上がる**ものも多い為、睡眠時間が短くなり、**生活リズムや学業にも影響**しやすい
- といった特徴があり**依存性が高まりやすい**とされています。

みんなどれくらいゲームをしているの？

2019年、厚生労働省の研究班が行った初の実態調査によると、
10代～20代の18.3%が平日でも1日3時間以上ゲームに費やしていることが明らかになり、**そのうち3割は6時間以上ゲームをして、学業や仕事に支障をきたしていた**そうです。

コロナによる学校の休校期間中には、10代のゲーム利用時間が大幅に増加したという報告もあるそうです。

どうしてゲームをやめられないの？

1. 脳の問題

脳の中で<理性>をつかさどる前頭前野は、いわば<大人の脳>。一方、<本能>や<感情>をつかさどる大脳辺縁系は<子どもの脳>です。大脳辺縁系=子ども脳の働きが優勢になると、私たちの行動は「～したい!」という欲求に支配され、依存的な行動をとりやすくなります。

ゲーム障害の患者さんは、ゲームを見るとすぐに子どもの脳が優勢になってしまう脳の異常反応が起きやすくなっているのです。



未成年者の場合、前頭前野の働きが十分に発達していないためゲーム障害が起こりやすく、将来にわたって影響が続く可能性があると言われています。

2. 心の問題

ゲームをすること自体は決して悪いことではありません。以下のようなポジティブな側面もたくさんあります。



ストレス解消

友だちや家族との
楽しみの共有

交友関係
の広がり

リフレッシュ

ゲームの複雑なキャラクターやストーリー設定が子どもの問題解決能力や想像力を高める

視空間認知や
推理力を高める

素早く視点を移して何かを見つけたり、瞬間的に切りかえられる
注意力が高まる

一方で、以下のような心理的要因が大きい場合は、依存につながりやすく注意が必要といえるでしょう。

現実逃避

学校に行けていない、勉強が分からない、友だちとうまくいっていない…そんな日々のストレスや不安が、ゲームをやることで手っ取り早く忘れられる

承認欲求・優越感

勉強やスポーツで褒められることはなくても、ゲームなら得点やランキングが出るのでみんなにスゴイと言ってもらえるし、強くなれば自慢できる

唯一の居場所・唯一のつながり

学校では居場所がなく友だちもいないけれど、対戦や協力プレイ型のオンラインゲームなら、共通の楽しみを持つ仲間と知り合えるし、決まった時間に参加すればいつでもつながれる

不全感の代償

コロナで友だちと遊べない、部活ができない、楽しみにしてた行事がなくなった、毎日つまらない…そんな不全感を、ゲームの楽しさやゲームで得られる達成感が代償してくれる

3. 特性の問題

発達障害の持つ以下のような特性が、ゲーム依存の一因となることも指摘されています。

ADHD

- ◇ **欲求や衝動を抑えることが苦手**な傾向があるため、後先考えず、今欲しいアイテムをすぐ手に入れようとしたり、今の楽しさを求めて大事なことが後回しになる。
- ◇ **過集中**で他のことに目が向かない。
- ◇ 他の遊びはすぐに慣れて**飽きやすい**けれど、次々新たな仕掛けが出てくるゲームは飽きることがなくはまりやすい。

自閉症スペクトラム

- ◇ **コミュニケーションや共感的な対人関係を苦手**とする場合が多いため、一人でゲームに熱中したり、ルールが明確で、深い関わりを必要としないゲームの世界の仲間関係の方が馴染みやすい。
- ◇ **こだわりの強さ**ゆえに、ゲームにはまりやすく、抜け出しにくい。

ゲーム依存は心身にどんな影響を及ぼすの？

長時間画面を見続けることでの
視力低下
頭痛・腰痛

運動量減少に伴う
肺活量減少
筋力低下

脳の興奮に伴う
不眠

睡眠不足に伴う
集中力低下

夜中までゲームすることが習慣化して生じる
睡眠障害

ゲームの禁断症状による
衝動性
イライラ感

こうなる前
に対策を
考えよう！



どんな対応をしたらいいの？

少し様子を見ても良い場合



大切なことは

- 1) 自分なりにゲーム時間やゲームの遊び方をコントロールできているか
 - 2) ゲーム以外にも関心や楽しみを持ち、他の活動とのバランスが取れているか
- です。

コロナ禍では特に、ゲーム時間が増えてもやむを得ない状況もあります。



上記2点が維持できていれば、少し様子を見つつ

☆自分でコントロールできていることをほめる

(例：自分でゲームをやめて宿題を始めた→
「宿題始めたんだ、頑張ってるね！」)

☆ゲーム以外の楽しみを体験させる機会を作る

(例：親子で運動をする、親子で料理する)
といった関わりを意識することも有用でしょう。

特に、一時的な暇つぶしやストレス発散の目的が強い場合は、日常生活が元に戻ったり、現実生活が充実してくると、自然とゲームに費やす時間も減ってきます。

親御さんの中にも「そういえば子どもの頃〇〇ゲームに夢中になって1日中やっていた」という方がいらっしゃると思います。でもほとんどの方はゲーム依存にならず、成人して社会人となり、今にいたっていますよね。
どんなにゲームが魅力的に作られていても、多くの場合は“飽き”がきますし、大人になるにつれ、魅力を感じる対象や好奇心の矛先は変化していくものです。

積極的な対応を考える場合

大切なことは

- 1) 本人なりにゲームにはまっている理由があることを理解し、それを踏まえた対応を考えること
- 2) 子どもの気持ちを否定したり、自尊心を傷つけないこと です。

具体的には

◇ゲームについて本人と話をする

頭ごなしにゲームを否定しては反発を強めるばかりです。そこまで本人がはまる魅力は一体どこにあるのか聞いてみましょう。自分が好きなものに興味をもってもらえることは嬉しいものです。話の中で、それまで見えていなかった子どもの心理的な問題が見えてくるかもしれません。

時には一緒にゲームをやってその魅力を共有したり、

ゲームについての知識や、ゲーム内のルールを把握するのも良いでしょう。

子どもとの距離を縮め、ゲームと生活のバランスについても具体的に考えやすくなります。



◇子どもと親がともに納得できるルールを作る

ルール作りにあたっては、親からの一方的な禁止や決定は得策ではありません。なんのためにそういう設定にするのかという目的や理由をわかりやすく説明し、共有することが第一歩です。その上で本人の希望や言い分を聞いて話し合い、最終的には子ども自身が自分でルールを決められるようにすると良いでしょう。

ご家庭独自の「○家のゲーム誓約書」「ゲームの約束○箇条」といった書面を作り、親子それぞれ署名をして貼っておく、などの工夫をされているご家族もいらっしゃるようです。

◇目につくところにゲームを置かない

小さいお子さんの場合は、親子で決めたゲーム時間以外は目のつくところにゲーム機を置かないようにしましょう。ゲームを始める年齢をなるべく遅くすることは、子どものゲーム障害を予防する有効な方法の一つとされています。

◇ゲーム記録をつける

小学校高学年以上であれば、1日の活動記録をつけ、自分がどれくらいゲームに時間を使っているか可視化してみることも有用です。自分の生活や行動を客観的に振り返ることで気づきが生まれたり、改善策を考えるヒントを得られるかもしれません。ゲーム時間が減ったときには、親もその変化や頑張りに素早く気づくことができます。その時にはしっかり褒めましょう！褒められれば子どもの前向きな気持ちも高まります。



なお、どんなタイミングで＜積極的な対応＞を考えれば良いのか分からない…と言う場合には、以下に示す“ゲーム障害の8つの兆候”も参考になるかもしれません。兆候が見られたら早めに対処をこころみて、ゲーム障害への移行を防ぎましょう。

ゲーム障害の8つの兆候

1. ゲームをする時間がかかなり長くなった
2. 夜中までゲームを続ける
3. 朝起きられない
4. 絶えずゲームのことを気にしている
5. ほかにことに興味を示さない
6. ゲームのことを注意すると激しく怒る
7. 使用時間や内容などについてうそをつく
8. ゲームへの課金が多い



子どもも大人も、コロナ禍のストレスはまだもう少し続きそうですが、ゲームも楽しくバランスよく、上手に付き合っていると良いですね。

参考文献・参考URL

- ◆片上素久。「インターネットゲーム障害」精神医学Vol.60, No2, p173-179. 2018
- ◆藤田純一ら。「児童・青年期のインターネット・ゲーム依存：大学病院での経験から」．日本児童青年精神医学会誌. Vol.60, No2, 147-157. 2019
- ◆佐久間睦貴, 樋口進。「巣ごもり（自粛生活）と依存」．臨床精神医学. Vol.49, No9, p1557-1562. 2020
- ◆国立病院機構久里浜医療センター. <https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document15.pdf>. 「ネット・ゲーム使用と生活習慣についてのアンケート結果（概要）」．(2021.2.22閲覧)
- ◆NHK健康チャンネル. https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_883.html. 「やめられない怖い依存症！ゲーム障害はひきこもりの原因にも 治療法について」．(2021.3.13閲覧)
- ◆ネット/スマホ/ゲーム依存回復サービスMIRA-i(ミライ). https://note.com/mira_i/n/na62002eb6e9e. 「ゲーム依存 対応に必要な『7つの応用』」．(2021.3.13閲覧)
- ◆明星高等学校通信高校生ブログ. <https://www.meisei-hs.ac.jp/promotion/school-refusal-16/>. 「不登校中にゲームばかり、依存症の心配はない？家庭での適切な対処法」．(2021.3.13閲覧)
- ◆All About 公式SNS. <https://allabout.co.jp/gm/gc/455532/>. 「ゲームが子供に与える良い影響と悪い影響！親の取るべき対処法とは」．(2021.3.13閲覧)

<COVID-19に伴う学校の休校・再開に関するアンケート調査> にご協力いただいた皆様へ

当院児童思春期専門外来では、2021年1月～2月にかけて当専門外来に通院されている小学4年生～中学3年生の患者様とご家族に、表題のアンケート調査のご協力をいただきました。

質問項目が多く大変だったと思いますが、皆様からたくさんの貴重なご意見をいただくことができ、心より感謝申し上げます。

回収させていただいたアンケートは、今後結果をまとめ、何らかの形でご報告させていただければと思っております。

ー 児童思春期専門外来スタッフー 同 ー



編集：児童思春期専門外来
臨床心理士/公認心理師 塚原・中村・尾上