

# 小児科診療 UP-to-DATE

2022年4月26日放送

## ゲーム障害にならないために

久里浜医療センター  
院長 樋口 進

世界保健機関（WHO）は、新しい国際疾病分類である ICD-11 に、ゲーム依存、正確にはゲーム行動症を収載しました。わが国でも、若者を中心にこのゲーム依存は急速に深刻化しています。また、ゲーム依存まで至らなくとも、長時間のゲームにより学業、仕事、日常生活に悪影響を受けている人も多数います。ここでは、最近若者に対して行ったゲーム行動に関する実態調査結果なども踏まえ、ゲーム依存の実態やその予防について考えてみたいと思います。

### ゲーム行動症とは

さて、WHO が策定したゲーム行動症とはどのような内容でしょうか。臨床的特徴として、3項目が示されています。まず、ゲームのコントロールができないこと。例えば、ゲーム時間を減らそうと思ってもなかなかできない状態です。第二に、ゲームが生活の最優先事項になっていること。例えば、仕事や勉強、家族行事などよりゲームを優先させ、ゲームを中心に生活が回っている状況です。第三は、ゲームにより問題が起きているが、ゲームを続けることです。また、このようなゲーム行動により、学業、職業、家庭生活等で明確な問題が起きていることもその条件になっています。

### 日本のゲーム依存者

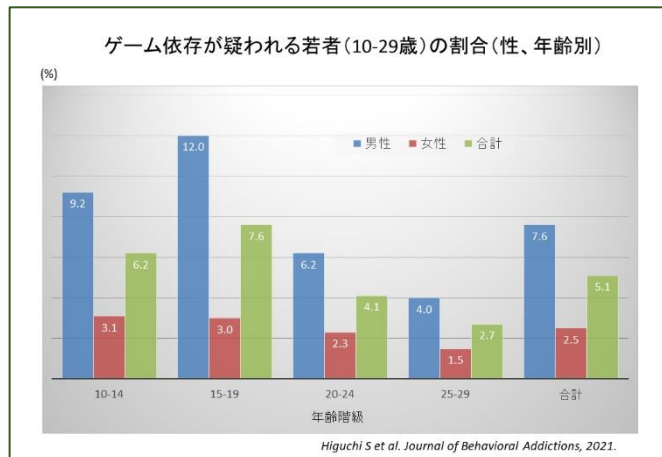
ところで、わが国にはゲーム依存者がどれ位いるのでしょうか。私どもは、若者のゲーム行動と関連する問題の実態を明らかにするために、2019年1～3月にかけて、全国の10歳から29歳の若者9,000名を無作為に選び、調査を行いました。その結果、約5,100名から回答が得られました。この調査の結果および久里浜医療センター（以下、当センターと略します）のネット依存外来を受診したゲーム依存患者のデータを基に、我々は、ゲームズテストというゲーム行動症の

スクリーニングテストを作成しました。このテストを用いて、ゲーム依存が疑われる 10～29 歳の若者の割合を推計した訳です。なお、このテストは当センターのホームページでご確認ください。

その結果、男性の 7.6%、女性の 2.5%、全体で 5.1%の者にゲーム依存が疑われました。年代別では、全体の割合は 15～19 歳が最も高く、その後、年齢が上がるに従って割合は下がっていきました。全年齢層に対する調査はありませんが、30、40、50 歳代となるに従って、その割合はさらに低下すると推測されます。最近の論文によると、世界的には若者のゲーム依存の有病率は 4-5%と報告されており、わが国のデータと似通っています。

それでは、ゲーム依存によりどのような問題が起きるのでしょうか。ここでは、当センターのネット依存外来を受診した平均年齢 18.5 歳のゲーム依存患者 120 名のデータをお示しします。

ゲームにより朝起床できない者が約 80%、欠席、昼夜逆転が、それぞれ約 60%、引きこもりが約 30%です。以上の割合は、受診前 6 ヶ月うちで、3 ヶ月以上に問題が見られた者の割合です。また、家で物に当たる、壊すが 50%、家族に対する暴力が約 30%となっています。さらに、健康問題も多く多くの患者に認められます。睡眠障害はほぼ全例に、体力低下や骨密度の低下も多くの方にみられます。さらに、エコノミークラス症候群の原因となる血液の凝固傾向も 5-10%の患者に認められます。



## ゲーム依存の予防

さて、ここからゲーム依存の予防についてお話したいと思います。まずは、国民に対するゲーム依存に関する正しい知識の啓発が必要です。ゲームは楽しいが一方で依存性があること、ゲーム依存は未成年者に多く誰でもなりうること、また、ゲーム依存の症状や予防の重要性などが発信されるとよいでしょう。一般に依存性のあるものは、その開始年齢が早ければ早いほど、後(のち)の依存リスクが高まると言われています。ゲーム依存にもこの関係が当てはまることを既存の研究は示唆しています。そうすると、依存の予防を考えた場合、ゲームの開始は、遅ければ遅いほどよいことになります。この点も踏まえ、ゲームは何歳から解禁したらよいか、また、スマホは何歳から使わせるのがよいか、のようなガイドラインが必要です。特に、子育てをしてい

### 危険要因から浮かび上がる予防対策

- ゲーム・スマホの使用開始年齢を遅らせる
- ゲーム・スマホの使用時間を少なくさせる
- 本人・両親に対する予防教育
- リアルの生活を豊かにする
  - 家庭・学校生活
  - 友人関係
- ネット・ゲームの規制
  - 何もない(年齢制限、広告規制など)
  - 国の規制が求められる

る両親にとって、このような情報は重要です。しかし、残念ながらこのようなガイドラインは存在しません。国や WHO によるゲーム・スマホ使用に関するガイドラインの早急な策定が求められます。

最近、学校でゲーム依存に関する講演をする機会がよくあります。聴講した学生の講演に関するアンケート結果をみると、スマホの過剰使用の問題点やゲーム依存に関する知識が乏しいことに驚かされます。当然のことながら、適切な知識は、彼らのゲーム依存の予防に好影響があるでしょう。我々の治療チームの仲間が、某私立中学の学生にネット依存に関する講義と学生同士による短時間のグループワークをセットにした授業を行いました。その上で、授業の1週間前と授業1ヵ月後に、就寝時間やネット時間についてのアンケート調査を行いました。その結果、ネット使用に問題のある学生の就寝時間が早まり、ネット時間が短くなったとのことでした。同じような研究結果は他の国からも報告されています。

とは言え、学校ではカリキュラム等の関係で、ゲーム依存の予防教育に時間を割けない現実があるかもしれません。そこで、以下のような活動を考えてみてください。例えば、「特別活動」で「ゲーム依存への対応」をテーマに話し合う、生徒会活動において、スマホ利用のスローガンを自治活動として決める、「アウトメディア週間」（ネット機器を使わない日の設定）に取り組む、「道徳」にて、節度・節制に関してゲーム依存に関係する教材を優先的に用いる、などです。生徒に、自ら進んでネット、スマホ、ゲーム使用について考えさせるようにすることがミソです。

ゲームやスマホ使用のルール作りも重要です。このルール作りは、スマホやゲームを使う前に作るのが効果的ですが、もちろん、使い始めた後でも有効です。一方的に押し付けるのではなく、親子で相談して作ると子どもがルールを守ろうとします。それではポイントをまとめてみます。

1. 使用時間または時間帯を決めましょう。こと細かに決めるより、例えば使用終了の時間、1日に使用可能な時間など、重要な時間を必要最小限決めるのがよいでしょう。

2. 使用場所を決めましょう。子供部屋（自室）での使用は避け、リビングや家族の目の届くところで使用させましょう。

3. 機器による使用制限、例えばペアレンタルコントロールを使うこともできます。これは、子供に悪影響を及ぼす可能性のあるスマホのサービスやコンテンツに対

### ルール作りのポイント(1)

#### 1. 使用時間を決める

- ・使用時間帯と使用終了の時間を決める。
- ・余り細かく決めない。

#### 2. 使用場所を決める

- ・子供部屋（自室）での使用は避け、リビングや家族の目の届くところで使用させる。

#### 3. 制限機能の使用

- ・アプリの制限とタイマー（ペアレンタルコントロール）
- ・本人の同意がないと、効果的でない。

して、親が視聴・利用制限をかけることができる機能です。この機能は、本人の同意がないと効果的ではありません。また、依存に対する効果は限定的です。

4. 多額のゲーム課金は小学生などでも大きな問題になっています。アプリのダウンロードや課金の限度額を決めておき、小遣いの範囲に留めさせましょう。

5. 守れなかった時にはどうするかまで決め、必ず書面に残しておき、冷蔵庫など目につくところに貼っておくのがよいでしょう。

6. 最後に、両親が率先してスマホ・ネット使用の模範を示すべきです。そうすれば、子どもたちは、それに従うでしょう。家族や周りの人とのネットを介さないコミュニケーションを大切にすることが重要です。

## ルール作りのポイント(2)

### 4. 使用金額について決める

- ・アプリのダウンロードや課金の限度額を決めておき、小遣いの範囲に留めさせる。
- ・親に無断でオンラインショッピングや決済をさせない。

### 5. 書面に残す

- ・守れなかった時にはどうするかまで決め、必ず書面に残しておく。
- ・冷蔵庫など目につくところに貼っておく。

### 6. 家族もルールを守る

- ・親が、スマホ・ネット使用の模範を示す。
- ・その上で、子供たちに対応する。
- ・家族や周りの人とのネットを介さないコミュニケーションを大切にす。

もし、依存が疑われたらどのようにしたらよいでしょうか。家族内で解決できればよいですが、現実的には、なかなかうまくいきません。その場合、まずは相談機関に連絡をとってみてください。各都道府県や政令指定都市の精神保健福祉センターには依存の相談窓口があります。また、ネットやゲーム依存を診療している医療機関でも相談対応しているところがあります。医療機関への受診を考えている場合、そのリストは、当センターのホームページに掲載されています。最近、このリストにない小児科や児童思春期精神科で診療している場合があります。その情報については、既述の精神保健福祉センターが把握しているかもしれないのでご確認ください。

・問題が深刻な場合  
・依存が疑われたら



紹介・相談

- 専門医療機関
  - ・ 久里浜医療センターのHPIに全国のリスト ([https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net\\_list.html](https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net_list.html))
  - ・ 小児科、児童精神科で対応してくれる場合もある
- 県の精神保健福祉センター
  - ・ 依存の相談窓口でネット・ゲーム依存も対応
- 消費生活センター・国民生活センター
  - ・ 主に課金に関連する問題
- 自助グループなどは未発達

「小児科診療 UP-to-DATE」

<http://medical.radionikkei.jp/uptodate/>