

健康メモ

いぞん ゲーム・スマホ依存に要注意！ ～「ゲーム障害」は病気です～

【ゲーム障害】

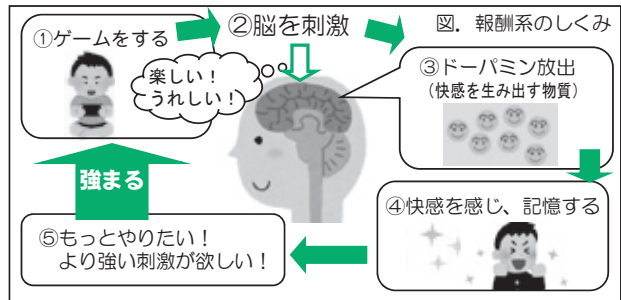
2019年に世界保健機関（WHO）が『ゲーム障害』を治療が必要な病気として認定しました。ゲーム障害は一般的にゲーム依存と呼ばれ、ゲームやスマホへの依存により日常生活が影響を受け、治療を必要とする子どもが増えています。

◆ゲーム障害の診断基準項目…ゲームを始めるとやめられない、減らそうと思ってもできない。他の生活上の関心事や日常活動よりゲームを優先させる。問題が起きているがゲームを続ける。など

【依存は脳の病気】

ゲーム依存はアルコール依存・ギャンブル依存・薬物依存等と同様に脳の報酬系と呼ばれる神経回路（右図）が関わっています。

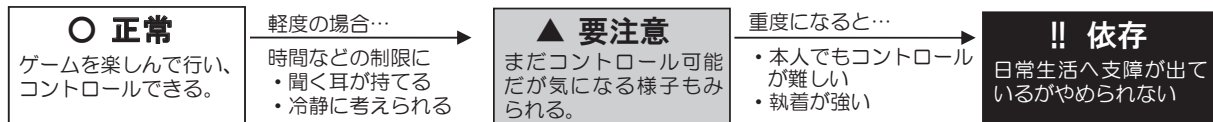
依存状態になると、衝動が抑えられず、自分でゲームのコントロールをできなくなります。



【ゲーム依存になりやすい要因】

環境の要因	個人の要因	依存性の高いゲームの種類
<p>○ゲームの開始年齢が早い (特に幼児期)</p> <p>※ゲームの開始年齢が早いほどゲーム使用時間が長くなる調査結果がある。</p> <p>○すぐにゲームができる環境にある</p> <p>○大人が不在がち</p> <p>○家族もゲームをしていることが多い</p>	<p>○男性・思春期に多い</p> <p>○発達に特性がある</p> <p>○性格的に</p> <ul style="list-style-type: none"> ・協調性がない ・衝動性が強い <p>(我慢が得意ではない)</p> <p>○ゲーム以外に関心があまりない</p>	<p>○対戦型のオンラインゲーム</p> <p>○終わりがなくずっと続くもの</p> <p>○プレイヤー同士交流できる</p> <p>○イベントやボーナス期間の設定など、やめにくいしかけがある</p>

【依存は段階的に進行する】



【▲要注意の子の気になる様子】

朝、起床できない（夜遅くまで起きている）	
遅刻・欠席が増えた	
学習意欲の低下、成績が落ちる	
他のものに興味が薄れる	
学校の友達とコミュニケーションがとりにくくなる	
感情のコントロールがしにくくなる	
親子喧嘩が増える	
物にあたる、壊す	

【予防としてできること】

- ◆ゲーム・スマホの使用の開始年齢を遅らせる（9～11歳以下の子どもは脳の発達が未熟なため特に影響大！）
- ◆使用時間を少なくする
- ◆ゲーム・スマホを全く使用しない時間を作る
- ◆家族の使用も減らす
- ◆体を使って遊ぶ・体験する・対話するといった実体験の機会を作る

【ゲーム・スマホ依存から守るために】

まずは、ゲーム機やスマホが依存性の高い機器であることを大人が認識することが必要です。家庭でルールを作り、気になる様子が見られた場合は、早めの相談や対応をとりましょう。

【和寒町保健福祉センター 保健師 福川 瑞恵】