

スマホ・ゲームのやり過ぎにご用心 ～どこからが依存といえるのか～

医療法人杏野会 各務原病院 院長 天野 雄平

本稿をご覧になられている皆様にとっても、子どもたちがスマホ、ゲームなどに熱中しすぎてしまい、どう対処したらよいかと頭を悩ませることが少なからずあろうかと思います。まずはどこからが病的な依存と言えるのかを考えてみましょう。報道などで目にしたことがあるかもしれませんが、世界保健機関（WHO）の作成した最新の国際疾病分類（ICD-11）にはgaming disorder（和訳はゲーム行動症）という病名が収載されており、診断基準としては、【①ゲームをする時間をコントロールできない。②ほかの生活上の関心ごとや日常の活動よりゲームを優先する。③ゲームによって問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける。】の3項目全てに該当し、学業や仕事、家事などの日常生活に機能障害が生じている状態が12か月以上続く場合とされています。なお、症状がとりわけ重症である場合は、継続期間が12か月より短くても診断されうるとの但し書きがついています。つまり、子どもたちの場合で言えば、ゲームにはまっていますが、学校には登校しており、宿題や部活などやるべきことはやり、食事や整容、睡眠といった最低限の身の回りの生活がこなせていれば、一応、合格と言えそうですが、一晩中ゲームを続け、夜更かしをして、朝の登校時間に起きられず、勉強や食事もそっちのけでゲームを続けている場合はゲーム行動症と診断され、何らかの関与が必要になってくると思われます。

ゲーム行動症は、従来のアルコールや覚せい剤、タバコ、カフェインといった物質依存と異なり、行動に対する依存で、行動嗜癖と呼ばれ、他にはギャンブルや買い物、万引き、自傷行為、過食・嘔吐などが知られています。最近の脳科学の研究から、これらの行動嗜癖も物質依存と同様に進行するにつれて、脳機能の異常をきたし、強い渴望や依存対象への自制困難を生じることが分かっています。

最近の子どもたちはデジタルネイティブと言われ、生まれた時からデジタル機器、ネット環境に囲まれて生活しており、2歳児の時点で半数が1日1時間以上、インターネットを通じて動画を見ているとの調査結果もあり、ネットの病的使用が疑われる中高生の割合も、調査のたびに年々、増加しており、2017年の厚生労働省研究班の調査で中学生の12.4%、高校生の16.0%がネット依存を疑われ、2023年の兵庫県立大学の調査では中学生の24.1%、高校生の26.9%と実に中高生の4人に1人でネット依存が疑われるという結果となっています。参考にその調査で使われたスクリーニングテストを載せておきます。8項目中5項目が当てはまると病的使用が疑われるとされていますが、皆さまのご家庭ではどうでしょうか。なお、一般的に男子はゲーム、女子はSNSに依存する割合が高いと言われています。

【インターネット依存スクリーニングテスト (Diagnostic Questionnaire)】

- ① インターネットに夢中になっていると感じるか？
 - ② 満足を得るために、ネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じるか？
 - ③ ネットの使用時間を減らしたり、止めようとしたが、うまくいかなかったことが度々あったか？
 - ④ ネットの使用をやめようとしたとき、落ち込みやイライラなどを感じるか？
 - ⑤ 意図したより長時間オンラインの状態にいるか？
 - ⑥ ネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがあったか？
 - ⑦ 熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生に嘘をついたことがあるか？
 - ⑧ 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使うか？
- *以上、8項目中で5項目以上当てはまると「病的な使用」と判定。

それでは長時間のゲーム、ネット依存は何が問題になるのでしょうか。当院に初診する子どもたちの受診理由で多いものとしては昼夜逆転による不登校や、注意した家族に対する暴言・暴力、ゲームへの高額課金やSNSでの問題のある付き合いなどが挙げられ、これまでの研究でもゲーム、ネット依存状態になると、睡眠時間が短く、睡眠の質が悪くなるなど睡眠障害の割合が増えることや、学業成績の低下、うつ、不安といった精神状態の悪化や、身体的な問題としては視力低下や姿勢不良による頭痛や肩こりといった筋骨格系の症状、不規則な食事、体力の低下など認められることが示されています。

続いて、どうして子どもたちはゲーム、ネットにはまるのかということを考えてみましょう。これに関しては複合的な要因が影響しあっていますが、まず子どもたちは脳の発達段階にあり、刺激に対して敏感で、大人に比べて、脳の中でも理性を司る前頭葉の働きによる自制も効きづらく、そもそも依存になりやすいという特徴があげられます。実際、タバコを10代の若年者と中年以降の人が同時に吸い始めると、若年者の方が先に依存を呈しやすいことが知られており、発達途中の脳への悪影響も懸念されるため、酒やたばこが20歳までは禁止されていることは皆さまご存じのとおりです。一方で、ゲーム、ネットについては使用を制限する法律ではなく、ゲームなどはかえって子どもの方が触れやすい環境と言えるでしょう。また、子どもたちの中でも注意欠如多動症（ADHD）をはじめとする神経発達症（発達障害）のある子は衝動性が高く、刺激に飛びつきやすく、脳の発達も定型発達児に比べて緩やかで、より自制が効きづらいため、とりわけ依存をきたしやすいと言われています。また、本人を取り巻く環境も重要で、単純にゲームやネットが楽しくてやっている子よりも、学校や家庭に居場所がなく、現実逃避の逃げ場所としてゲーム、ネットをしている場合はより依存状態になりやすいことが分かっています。その他には、そもそもゲームやネットは、夢中になる仕組みを考えて設計されていることも要因にあげられ、短い間隔で次々と本人の興味を引くような新しい情報が配信されたり、続けることでゲーム内での報酬を得たり、多くの人から注目されるなどの承認が得られたり、場合によって他者との競争原理が働いたりするため、気づいた頃にはなかなか止めづらい状況に陥ってしまうこともしばしば見受けられます。

それでは、我が子や受け持ち生徒にゲーム、ネット依存が疑われるときはどうしたらよいのでしょうか。まずは一方的に叱るのではなく、本人の気持ちを受容することが大切なのは言うまでもありませんが、症状がなかなか改善せず、遷延している場合は自分たちだけで解決しようとせず、病院に受診してみるなど、外部の助けを頼ることも必要になると思います。岐阜県では私が院長を務める各務原病院が依存症対策拠点機関に指定されており、ゲーム行動症についても専門的な医療を行っております。中でも特色があり、科学的なエビデンスも示されている治療としては専用テキストを用いた集団認知行動療法が挙げられ、同様の悩みを持つ子どもたちでグループを作り、一緒にゲーム、ネットの利点や害などを話し合ったり、ともに体を動かすレクリエーションに取り組んだりしながら、ゲーム、ネットとのより良い付き合い方を模索していきます。加えて、子どもたちだけでなく、保護者の方にも家族教室に参加していただき、子どもとの緊張感ある関係を少しリセットして、お互い安心して話ができる雰囲気づくりを目指していきます。実際の様子や話し合った実例を載せておきますので雰囲気を感じていただけたら幸いです。また、先に述べた注意欠如多動症や睡眠障害といった併存疾患がある場合は、医師や心理師との個別面接の場面で、それに対しての薬物療法や心理療法を適宜、導入しており、併存疾患の症状が落ち着くことで、間接的にゲーム、ネットの使用についても好影響を認めることもしばしば経験します。他には、県が開催し、我々も協力している、ぎふあおぞらキャンプというネット治療キャンプの取り組みや、重症例では一時的に短期間の入院として、デジタルデトックスをはかる場合もあります。



グループワークは明るい雰囲気で行われ、既定の回数出席できた場合は表彰などもしています。

① 「ゲームをする」メリット	② 「ゲームをする」デメリット	③ 「ゲームをしない」メリット	④ 「ゲームをしない」デメリット
面白い、楽しい、暇つぶしになる。 楽しい、時間が早く感じる、友達と遊べる。 一日、頑張ろうと思える。漢字が覚えられる。 離れていても友達と遊べる、新しいことに触れられる。 協力型ゲームだと仲間の絆が増える。対戦型ゲームだと思考力が高まる。日常では出会えない幅広い人と交流できる。 色々なことを調べられる。 気分転換、暇つぶしになる。 精神安定 楽しい、達成感がある。面白い。	時間を忘れてやってしまう。 視力が落ちる。 勉強時間がない、他のことに集中できない。 睡眠不足になる。 熱中しすぎて、次の予定を考えられない。 寝る時間が遅くなる。 決めていた時間を超過してしまう、目が痛くなる、時間を忘れてやってしまう。 勉強時間が減って、成績が落ちる。 視力が落ちる、やりすぎてしまう。	視力が落ちない。 実際に会うと相手の目を見て話すことができる。 ゲーム以外の楽しいことを見つめられる。 ゲームに使っている時間を他のことに使える。 外に出かけることができる。 勉強の集中力があがる。外遊びが増えて体力があがる。視力が悪くならない。 勉強できる。直接、人と交流する時間が増える。 勉強時間が増える、ゲーム以外の好きなことを見つめられる。 成績があがる。 成績があがる、外で遊んで元気になる。家族との会話が増える。	友達と遊ぶなくなる。 日常から何か一つ抜けている感じがする。寂しい。 ゲームのことが余計に気になって勉強など集中できない。 友達と連絡が取れなくなる。 することがなくなる。 日常で出会うことのない人と会えなくなる。 共通する趣味の人と会う数が増える。 することがなくなる、人と連絡する手段がなくなる、調べ物など不自由。 何かをするときにやる気が起きない。 暇になって退屈になる。 友達がゲームで遊ぶときに一緒に遊べない。

【グループワークで話し合った内容の実例】

一方で避けた方がよいこととしては、ゲームやネットを禁じれば全てがうまくいくと単純に思い込んで、無理矢理にゲームやスマホを取り上げるといった方法が挙げられます。なぜならば、上述したように、本人が辛い状態に置かれていて、逃げ場所としてゲーム、ネットの世界に身を投じている場合には、本人の気持ちを無視して、安易に最後の拠り所すら奪ってしまうことは、本人を更に追い込む結果となり、場合によっては最悪の事態も懸念されますし、家族間の信頼も失われかねません。実際に、コロナ禍での調査では、ネット・ゲームをすることで、不安や抑うつ、孤独感を和らげる効果も認められており（なお、問題のあるゲーマーや逃避的目的でゲームをしている人では、逆に不安や抑うつ、孤独感が強まる結果であったことも注目されます）、友人とつながるツールとしての役割を果たしていたり、各種の学習や業務にゲームやネットが用いられたりしているなど良い点も多くあり、今後は望む、望まざるにかかわらず、スマートフォンなどのデジタルデバイスやインターネットと無縁に過ごすことは現実的でないことなどからも、「ネット・ゲーム＝悪」と決めつけて避けるのではなく、自分にとってより良い使い方を目指していくことが求められるものと思います。

そこで、皆さまにお勧めしたい対策としては、子どもがスマホやタブレット、ゲーム機を使い始めるときに、はじめにきちんとルール作りをしておくということです。これは最初が肝心で、無制限に使用を許可しておいて、問題が出てから新たに制限をかけようとしても、なかなか容易ではありません。具体的には、スマホ、タブレット、ゲーム機などは親が貸し与えているもので、子どもが自分の思うままに使ってよいものではなく、ルールが守れないならば使う権利がないことをしっかり説明し、決めた使用時間をきちんと守ること、寝床には持ち込まずに夜中は親に返すこと、課金は勝手にしないこと、怪しいサイトには近づかないこと、知らない人からの誘いは必ず親に見せることなどを約束させてください。また、ルールが守れなかった場合にどうするかを決めておくことも大切です。例えば、ルールが守れなかった場合は一定の日数、使用を禁止するなどのペナルティを設定しておくのも一つの方法でしょう。ルールは作っただけでは意味がなく、きちんと守るように意識することで初めて効果を発揮します。お子さんが実行できそうな内容で、それぞれのご家庭にあったルールを作っていただき、実際に試してみた上で、試行錯誤を重ねつつ、より良い内容にしていってください。一例として約束リストの見本を載せておきますが、その他にもインターネットで「スマホルール」などで検索をするといろいろな例が出てくるので、参考にすると良いでしょう。文末にはゲーム、ネット依存症に関する分かりやすい参考図書についても紹介しておきます。それでは、皆さまやお子さんたちのネットライフが安全で実りの多いものとなることを願って筆をおきたいと思います。もしもお困りのことがある場合は、随時、診察・家族相談などを受けつけておりますので、お気軽にご相談ください。

【参考図書】

ゲーム・スマホ依存から子どもを守る本（法研） 樋口進

ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本（講談社） 樋口進

親子でチェック スマホ12の約束リスト

スマホにかかる お金について	☐ 毎月スマホを使うことそのものにお金がかかっていることを理解する
	☐ 勝手に課金しない（ゲームのガチャや音楽のサブスクなど）
スマホのマナーに ついて	☐ 「歩きスマホ」「ながらスマホ」をしない
	☐ 場所に合わせて「電源OFF」「マナーモード」にする
ネットの危険に ついて	☐ 個人に関する情報は、気軽にネット上に出さない
	☐ ネット上に不用意に写真をアップしない
	☐ ネットで出会った人と気軽に連絡を取ったり出会ったりしない
	☐ 不安なことがあったらすぐにおうちのひとに相談する
スマホのコミュニ ケーションについて	☐ 友だちのメッセージがすぐに返事がなくても気にしない
	☐ 相手の気持ちや立場になってメッセージを送るように気をつける
スマホを使うタイミ ングや時間について	☐ 宿題や勉強が終わってからスマホを使うようにする
	☐ 1日のうち、スマホを使う時間は 時間以内にする
オリジナルルール	☐
	☐

約束を守ってスマホを使います

お子さんのサイン