

こころの健康づくりニュースレター

『インターネット・ゲームとの上手な付き合い方』 愛知県精神保健福祉センター 所長 藤城 聡

執筆者プロフィール

藤城 聡

1990年名古屋大学医学部卒業。総合病院、公立、私立の精神科病院等で統合失調症などの精神疾患の診療に従事。2011年から愛知県精神保健福祉センター勤務。薬物依存症患者の外来グループ療法(SMARPP)をもとに作成した愛知県版依存症回復プログラム(あいまーぷ)を立ち上げるなど、依存症当事者・家族支援に取り組んでいる。2015年4月より、同センター所長。ひきこもり等の当事者・家族支援、自殺対策などにも携わっている。

【専門領域】

地域精神保健福祉、精神療法、精神病理学

1 インターネット依存の大部分は、ゲームへののめりこみ

最近、インターネット依存やゲーム依存という言葉をよく見かけるようになりました。インターネット依存の大部分はゲームへののめりこみだと言われています。2017年には、約93万人の中高生にインターネット依存の疑いがあるという調査結果が大きく報道されました。

また、2019年に改訂された国際的な診断ガイドライン（ICD-11）にゲーム障害が収載され、精神疾患と認められることにもなりました（表1）。表1を見ていただくとわかるように①ゲームへののめりこみ、②コントロールできなくなっている状態がつづき、③様々な生活や健康上の障害をひき起こしているときにゲーム障害と診断されます。

表1 ゲーム障害（ICD-11）

1. 持続的または再発性のゲーム行動パターン（オンラインまたはオフライン）で、以下のすべての特徴を示す。
 - a. ゲームのコントロール障害がある（たとえば、開始、頻度、熱中度、期間、終了、プレイ環境などにおいて）。
 - b. ほかの日常生活の関心事や日々の活動よりゲームが先にくるほど、ゲームをますます優先する。
 - c. 問題が起きているにもかかわらず、ゲームを継続またはさらにエスカレートさせる（問題とは、たとえば、反復する対人関係問題、仕事または学業上の問題、健康問題）。
2. ゲーム行動パターンは、持続的または挿話的かつ反復的で、ある一定期間続く（たとえば、12ヶ月）。
3. ゲーム行動パターンは、明らかな苦痛や個人、家族、社会、教育、職業や他の重要な部分において著しい障害を引き起こしている。

（三原、樋口. 新たな疾患としての「ゲーム障害」の現状. 精神科治療学, 2019年）



インターネット依存によって、様々な問題が引き起こされます。仕事や学業がおろそかになり、失業や成績不振、退学につながることもありますし、家庭を顧みられなくなる結果、家庭の崩壊に至る場合もあります。精神的に不安定になり、頭痛や倦怠感、肩こりといった体の不調も起こってきます。

長時間同じ姿勢でゲームをつづけた結果、足の血管にできた血液の塊が肺の血管につまって死亡する（ロングフライト症候群）といったケースも報告されています。

2 インターネット依存に陥らないために

では、インターネット依存に陥らないためにどんなことに気をつけたら良いでしょうか。専門家は下の表2のようなことを勧めています。

表2

1. ゲーム類が自由に使えない環境に身を置くようにする
(サークル、部活、バイトなどの活動への参加、図書館での勉強など)。
2. 休日でも少なくとも1日1回は外出する。
3. ネット・ゲーム類に費やした時間や、就寝・起床時間などに関する日記をつける。
4. できれば寝室にスマートフォンを持ち込まず、手の届かない別の場所で充電をする。

(「大学生のためのメンタルヘルスガイド 悩む人、助けたい人、知りたい人へ」 松本俊彦編 大月書店 2016年)

現代社会ではインターネットを一切使わない生活を送ることは困難です。インターネット依存から抜け出すためには、インターネットを完全にやめるのではなく、インターネットに使っている時間を、それ以外の活動で置き換えて、減らしていくことが基本になります。精神科・心療内科で診断、治療などを受れたり、カウンセラーに相談したりすることが必要な場合もあります。

3 子どものインターネット問題について

では、子どものインターネット問題に、親はどう対処したら良いでしょうか。下の表3のようなことが効果的なようです。

表3

1. インターネットについての正しい知識を持つ。
2. 本人にとって、ネットは重要な意味を持つことを理解する。
3. ルール(使用する場所、使用する時間、使用する金額など)を決める。ルールは親子で一緒に決め、守れる範囲の内容にする。親も同じルールを必ず守る。
4. いきなりスマホやWifiを取り上げない(特に暴力がある場合)。
5. 本人の健康的な部分に働きかけ、コミュニケーションを改善する。
6. 口に出さない「助けて」の声を聞く。
7. 結果ではなく、努力を認めてほめる。
8. 必要な場合は第三者に入ってもらう。

(「ネット依存症のことがよくわかる本」樋口 進 講談社 2013年、他)

4 最後に

インターネット依存の背景には、親子関係の悪化や家庭内での役割の喪失、学校・職場等でうまくいかないこと、友人の減少、精神疾患・発達障害などがある場合もあると言われており、インターネットやゲームがつらさを和らげている側面もあります。インターネットやゲームに何を求めているのかを振り返り、背景にある様々な困りごとに対処する工夫をすることが大切です。自分一人の力で解決することが難しい場合は、思い切って精神保健福祉センターなどの専門機関に相談してみましよう。



豊田市保健部総務課 豊田市西町3丁目60番地
電話: 0565(34)6723 FAX: 0565(31)6320 E-mail: hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp
ホームページもご覧ください。

こころの健康づくりニュースレター

検索