



コラム第7回 「ゲーム依存と迷いの森」

今回のコラムは「ゲームと依存」がテーマです。私自身、小学1年の春休みにファミコンを買ってもらって以来、現在までに20機以上のゲーム機と300本以上のソフトを所有した経験があり、最近ではスマホのアプリを30タイトル以上（同時には10タイトル程度）運用するゲーム好きです。そんな私が、近年のゲームおよびゲーム依存にたいへんな危機感を覚えています。

<オンラインでゲームが変わった>

私が子どもの頃、「ゲームは1日1時間」「ゲームやりすぎるとゲーム脳（痴呆状態）になる」といった言葉が聞かれました。一方で、ゲームによって日常生活が破綻する子どもを見かけたことはありませんでした。ですが私の感覚では2015年前後から、ゲームによって「睡眠や食事がながしろ」になり「日常生活に大きな支障がみられる」子どもたちが急増しています。

その理由は、「オンラインの浸透」と「スマホの普及」です。どの家庭もWifiや光回線でネットに繋がれるようになりました。パソコンや家庭用ゲーム機やスマホがオンラインで接続され、24時間365日、自宅にいながら他の「誰か」と繋がれるようになったのです。また、オンラインに繋がったことで「終わりのないゲーム～常に新しいデータが配信されて何百時間・何千時間と遊べるゲーム～」が増えてきたのです。さらに、時間やお金をかけるだけ強くなれるシステムや、特定の時間だけ遊べるステージやもらえるアイテムなどもあり、オンラインゲームをしている人にとっては、生活時間および脳内の端々にゲームが浸透しています。

<世界の目を見たゲーム依存>

ゲーム依存の先進国である韓国は、2011年から16歳未満の青少年が午前0時から午前6時までの間にオンラインゲームのプレイを禁ずる法案「青少年夜間シャットダウン制」があります。中国ではインターネット依存症患者が都市部だけで2400万人と推測されており、2007年より18歳未満の依存防止システム（実名でのゲーム登録と、長時間プレイへのペナルティ）を導入しています（岡田 2014）。

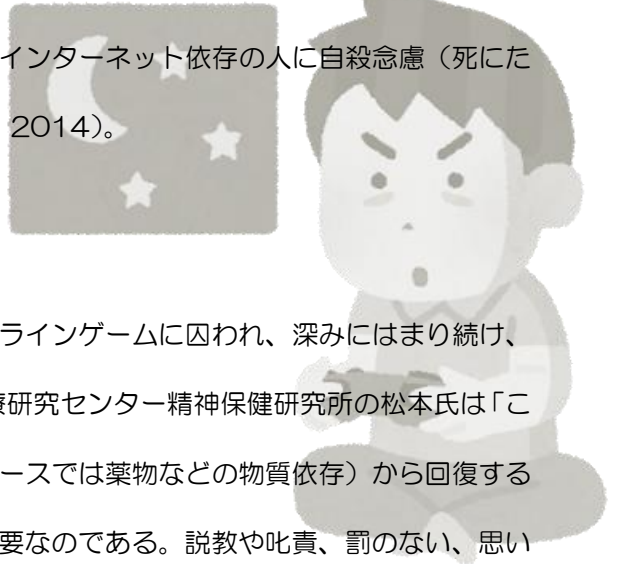
また、2018年にはWHO（国際保健機関）が、オンラインゲームなどにのめり込み、生活や健康に深刻な影響が出た状態を「ゲーム障害」（ゲーム依存症）と呼び、精神疾患と位置付ける「国際疾病分類（ICD-11）」を正式決定しました。このように世界ではゲーム依存を「病気」として捉え、規制する動きがあります。脳機能が壊され、発達障害傾向や認知症傾向が生じる可能性があるとの研究報告もあります。

<ゲームにコントロールされやすい人>

ここまででゲーム依存に対する警鐘を鳴らしてきましたが、私はすべての人がゲーム依存になるとは考えていません。多くの方はゲームで遊びつつ社会生活もやりくりしています。ですが一部の人（全体の5～10%程度）は、冒頭でお話したように日常的に睡眠時間が減り、社会生活に影響するほどゲームに没頭してしまっています。また、依存傾向や予備軍と言える人は若年者の20%以上との報告もあります。

このようなゲーム依存は、「衝動的で注意散漫な傾向の人」「対人関係や社会生活に苦手意識をもつ人」「慢性的に孤立感・不安感など現実世界での生きにくさを感じている人」などが陥りやすい傾向があるようです。

こうした依存状態においては、すぐにゲームがもたらしてくれる快楽に慣れて欲求不満状態となり、より長時間、より強い刺激を求めようになります。また、刺激を受けていないときにもゲームのことが頭を占めてそれ以外のものごとへの意欲や関心が薄くなり、気分がふさぎ込みやすくなります。さらに依存が進行すると、ゲームをしていないことが大きな苦痛や苛立ちを伴い、うつ状態や無気力状態が引き起こされます。韓国で行われた研究（Kim et al. 2006）では、インターネット依存の人に自殺念慮（死にたい願望）が高率に認められることも報告されています（岡田 2014）。



<問題点と対策>

依存症では、自分で自分をコントロールできず、頭はオンラインゲームに囚われ、深みにはまり続け、社会生活に支障をきたすこととなります。国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所の松本氏は「このころの科学（2015July）」の中で、「依存症（この発言のケースでは薬物などの物質依存）から回復するためには、世界に一カ所でもよいから正直になれる場所が必要なのである。説教や叱責、罰のない、思いやりと共感に満ちた場所である」と述べています。このことは、ゲームやネット依存などの行為依存の場合も大切であろうと私は感じています。加えて、国による未成年者へのゲーム・ネット依存対策や法制化、大人一人ひとりの危機感の共有、家庭と学校とが連携したルールづくりなどが、早急かつ複合的に行われる必要があると切に感じています。

今回取り上げたようなゲーム依存やインターネットの依存に思い当たる節があるご家庭は、依存症の先端治療で知られ、インターネットやオンラインゲーム依存の治療に早くから取り組んできた「久里浜医療センター インターネット依存治療部門」のホームページの検索をお勧めします。また、今後は未来学園でも、スマホ依存への対策の一步を踏み出していこうと考えています。

野中浩一 拝