



ネット・スマホ依存(ゲーム障害)の予防

2019年5月、WHO(世界保健機構)が、国際疾病分類に「ゲーム障害(Gamig Disorder)を認定しました。ICD-11において、「Gaming Disorder」については、次のように説明されています。

- ①ゲームのコントロール障害
- ②ゲームが日常生活で最優先
- ③ゲームにより問題が起きているがゲームを継続
- ④ゲームにより、本人や家族、社会生活、学業や職業等に著しい障害を引き起こしている



しかし、ゲーム障害として認定されたものの、ほぼ同時期に、新型コロナウイルス感染症予防への対応として、2020年3月から全国的な休校が始まり、長期休業、外出自粛となれば、ゲーム・スマホへの依存度が増すのは当然です。

スマホがなかった時代 (1985年頃の一例)	現在の状況の一例	楽しみ方の特徴
放課後に公園や空き地、野山で遊ぶ (1.5時間程度) 16:00~17:00	オンラインゲーム内で野山を駆けまわって撃ち合う	日が暮れても、天候が悪くても、24時間遊べる
帰宅後夕食までの間にTVを視聴 (1時間程度) 17:30~18:30	各種の動画共有サイトで見たい動画を見たいだけ視聴	好みの動画をAIがチョイス 自分も動画を投稿できる
夕食後の娯楽として小説やマンガを読んでいた時間(1時間程度) 20:00~21:00	電子コミック・電子書籍系アプリで読みたいものを選ぶ	好みのラインナップが揃っている。地方には「本屋」がほとんどないため重宝される
夕食後の娯楽としてテレビゲームをしていた時間(1時間程度) 20:00~21:00	スマホでゲーム(パズル系・育成系やRPG等幅広いラインナップ)	基本は無料なので飽きたら別の無料ゲームをダウンロード
音楽・ラジオ等を聴いていた時間 (1時間程度) 主に就寝前 21:00~24:00 のいずれかの時間帯	定額 Music アプリ等で聴きたい音楽を何曲でも聴ける	好みのラインナップがあり、プレイリストなども作成。地方には「レコード屋」もあまりないため重宝される
友人らと電話をしていた (30分程度) 主に就寝前 21:00~24:00 のいずれかの時間	無料のSNSを利用して、文字メッセージや音声通話等を介して何時間でも話せる	1対1はもとより、グループでのメッセージのやり取りも活発。家族に秘匿できる

1985年頃の娯楽には、全てに「終わり」があります。「日没、番組終了、ゲームクリア、電話代の加算」で自然と終わらざるを得ない状況がありましたが、現在の遊びは、「自己抑制」が働かないと終わりがありません。現在の子どもたちは、自己抑制が困難な状況に置かれていることを私たち教師は念頭に置き、「自制心・克己心」を養う必要性があるとされています。



ゲーム依存とは、..

ゲーム依存は、薬物の依存と同じように報酬に関わる脳の神経回路（報酬回路）がくり返される快感刺激により変化した「行動嗜癖」という病気です。行動嗜癖は長期間を経て報酬回路に起こった変化であり、容易に元には戻らないことから、薬物への依存と同じようにゲームを止めても再発のリスクがあります。気持ちの良い快感刺激は、記憶というより刷り込み（神経可塑性）と呼ぶのがふさわしい強い変化を脳の報酬回路に与えます。その結果、脳の報酬を司る神経回路が変化し、ゲームがしたくてたまらなくなる渴望が生じ、使用のコントロールができなくなります。

これ、何のことかわかりますか？

FPS

TIPS

MMORPG

RTS

MOBA

答えは、..

オンラインゲームの種類です

MOBA

複数のプレイヤーが2つのチームに分かれ、キャラクターを操作し、味方と協力しながら敵チームの本拠地を破壊して勝利を目指すスタイルのゲーム

MMORPG

多人数同時参加型のオンラインロールプレイングゲーム

RTS

プレイヤーは、リアルタイムに進行する時間に対応しつつ、プランを立てながら敵と戦うゲーム

FPS

架空の戦場を舞台に、銃や武器を使用して、敵チームと戦い、勝敗や成績、ランキングを競い合うシューティングゲーム



オンラインゲームは依存性が高いと言われています。

ゲーム側の要因

- ① 無料で始められ、ゲームに終わりがなく、頻繁にアップデートされる。
- ② ユーザーをとりこにするストーリーがあり、その中で、魅力的なアイテムが入手できたり、自分のアバターが成長して強くなったりすることでユーザーを飽きさせない。
- ③ ガチャ課金システムのギャンブル性はゲームの依存性を高める。ログインボーナス、イベント開催などで頻回のプレイを促す。
- ④ 他のゲーマーやグループとの競争があり、勝つことやゲーム内でのランキングが上がることにはまりやすい。
- ⑤ 達成感や成長、仮想世界で仲間とつながる非日常感など依存しやすい要素がたくさん詰まっている。

人側の要因

- ① ゲームの仲間（フレンド）ができ、一緒にゲームしたり、チャットしたりするのが楽しい。リアル友人がいない場合、このフレンドの重要性が増す。
- ② 現実生活では、対人関係が不得手でも、顔の見えないオンラインでは、外交的で社交的な感覚を持ちやすい。
- ③ 現実生活での不安やストレスの軽減手段として、また、現実生活からの逃避場所として、ゲームが使われる。

オンラインゲームは、日々進化し続けており、さまざまな種類のゲームがあります。教師が、児童・生徒がどのようなゲームをしているかを理解することで、児童・生徒との対話が広がったり、生活習慣への影響について理解しやすくなったりして、支援のヒントを得られたり、相談が継続しやすくなることもあります。ゲームを「悪」だと捉え、「断ゲーム」の姿勢で対話すると、児童・生徒は、心を閉ざすことが予想されます。「断ゲーム」をすると、、、

● ストレスを発散できる場の剥奪

● オンラインゲーム内での人間関係による他者とのコミュニケーションの断絶

以上のようなことも危惧されます。児童・生徒の興味を共有し、「断ゲーム」ではなく、「減ゲーム」を目指し、自分の意思でうまくゲームと付き合いしていくことができることを、目指してはどうでしょうか。

(参考資料 久里浜医療センター「ゲーム依存対応マニュアル」)



和歌山県教育委員会のホームページのトップ画面から「教育支援課」を検索してみてください。「依存症予防教育」に関する教材が紹介されています。ぜひ、参考にさせていただけたらと思います。



きのかわ支援学校 教育支援部
TEL:0736-42-0415

