

# カウンセリングルーム通信

第7号(2022年1月号)

## それって、もしかしてゲーム障害？

### ゲーム障害とは？

ゲーム障害とは、ゲームをする時間をコントロールできない、ほかの生活上の関心事や日常の活動よりもゲームを優先する、生活上・学業上など重要な機能に問題を引き起こしているにもかかわらずゲームをやめられないといった症状が1年以上継続することをいいます。症状が重い場合は1年以内でも診断されることがあります。



### 今のオンラインゲームの特徴と心身に及ぼす影響

今のオンラインゲームは昔のゲームと違って、ゲームに終わりがなく、画面の向こう側にいる人との競争や仲間意識が生まれるため、自分で自分をコントロールできなくなり、依存してしまう可能性が高い仕組みになっています。体を動かさずにゲームに没頭するため、体力の低下や栄養不足、うつ気味になるといった心身不調を起こしやすいのです。さらに、昼夜逆転して引きこもってしまう場合には、家族や社会との機能不全に陥りかねません。最初は、「ちょっとした楽しみ」、「息抜き」と始めたはずが、「ゲームにはまってる」と気軽に考えているうちに依存状態から抜け出せなくなってしまうのです。

### 治療と目的

ゲーム障害の治療では、カウンセリングやグループミーティング、認知行動療法や入院などを行います。いずれも目的とするのはデジタルデトックスです。ゲームから離れた環境に身を置くこと、そして本人の置かれている状況を把握し、将来の夢ややらなければならないことへの理解を促します。最初は上手にコミュニケーションが取れなくても、徐々に患者仲間や医師といったリアルな世界の人と過ごせるようになり、自分の居場所や健全な対人関係が作られます。そうすると、自然にゲーム障害の症状が改善されていきます。

### 家族や友達がゲーム障害だったら？

本人の同意を得ずに勝手に利用時間制限などのルールを作ったり、ネガティブに怒ったりすることはよくありません。スマホやネットにつながらない時間を作り、現実世界の中でやるべきことを広げることが目標にしましょう。ポジティブなきっかけを作る手助けが有効です。

あなたはごどうですか？ ゲーム障害は誰にでも起こる可能性のある病気です。心当たりがある方は、まずはゲームをしてよい現実的な時間を決めましょう。それとともに、就寝時間の目安も決めましょう。そして少しでも、「もしかして？」と思ったら自分だけで解決しようとせず、体育・保健センター カウンセリングルームにもご相談ください。一緒に考えていきましょう。

#### 参考

- ・病気認定されたゲーム障害の現状と今後

[https://www.kokusen.go.jp/wko/pdf/wko-201910\\_02.pdf](https://www.kokusen.go.jp/wko/pdf/wko-201910_02.pdf)

- ・やめられない怖い依存症！ゲーム障害はひきこもりの原因にも 治療法について

[https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_883.html](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_883.html)

