

# 学生相談室だより

2020.7.20



## あなたは大丈夫？

スマホ・ゲーム・SNSの使い方を点検してみよう！

「ネット依存」や「ゲーム依存/ゲーム障害」なんていう言葉を目にしたことはありますか？

近年、精神科医療では、「インターネット依存外来」や「ネットゲーム依存症外来」などの新しい診療科が見受けられるようになりました。

教育相談の場でも、ここ数年、中高生の保護者の方から「ネットやゲームに没頭しすぎて、学校に行けなくなった」「いくら注意しても（ゲームを）やめない」「注意すると怒鳴る・暴れる・ものを壊す」「夜中もしくは朝方まで誰かとチャットしながらゲームをしている」「ゲームを優先し、ご飯も食べない。お風呂に入らない」といったご相談を受けることが増えてきました。そして、肝心の生徒さん自身は困り感がなく、相談や通院を拒否するというのです。そんな中、自ら困り感をもって相談に来てくれた複数の生徒さんによると、ネットゲームには次のような魅力があるそうです。

- ・手軽で便利で、ついついやり過ぎてしまう
- ・オンラインゲームは、24時間いつでも遊べて、一人での退屈さや孤独感をしのげる
- ・毎日ログインするとボーナスポイントが入ったり、イベントの開催があったり、「ガチャ」のようなギャンブル性も魅力
- ・ゲームの世界で仲間とつながる、年代や世代を超えた仲間づくりの非日常感
- ・自分が育てるキャラクターの成長や達成感も得ることができる
- ・課金システムは、現実では味わえない特別な優越感を満たすこともある など



いかがですか、共感できる点はありますか？

世界保健機関（WHO）は2019年5月、オンラインゲームなどに夢中になり、他のことが手に付かなくなる「ゲーム障害」を病気の一つに位置づけました。以下の4つが12カ月以上続く場合にゲーム障害とみなされます。（国際疾病分類第11版「ICD-11」より）

- (1) ゲームをする時間や頻度を制御できない
- (2) ゲームが他の関心事や行動に優先する
- (3) 仕事や学業、健康などに問題が起きてもやめられない
- (4) 個人、家庭、学業、仕事などに重大な支障が出ている

※ただし、特に進行の早いとされる幼少期や青少年期においては、全ての症状にあてはまり重症であれば、12ヶ月経たずともより短い期間でも「依存症」とみなす。



さて、自ら相談に来られた生徒さんたちとカウンセリングを続けていくと、その方の抱えた課題（家族関係だったり、自信のなさなど性格の問題だったり、友人関係など）が、明らかになっていきます。絡み合った系のようなそれらの問題を少しずつほどこいていく内に、なりたい自分や将来の夢や目標などが少しずつ明確になり、気づいたらいつの間にか、ゲームやスマホと上手に付き合えるようになっていった といったことがおこったりすることがあります。

うまく行かないことがある、今の自分を少し変えたい、そんなときは、どうぞ、深刻化する前に、相談にいらしてください。



【文責】

学生相談カウンセラー  
臨床心理士：中村・深谷

- ネットに夢中になっていると感じる
- 満足を得るために、ネットの利用時間をだんだん長くしたいと感じる
- ネット利用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがよくある
- ネット利用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じる
- 使い始めに思っていたよりも長い時間続けている
- ネットに熱中したために大切な人間関係を台無しにしたり、危うくしたりすることがあった
- ネットに熱中しすぎていることを隠すために、家族、学校の先生にウソをついたことがある
- 問題や絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどから逃れるためにネットを使う

- ・5項目以上当てはまるとネット依存が強く疑われる「病的使用」
- ・3～4項目でやや問題ありの「不適応使用」
- ・0～2項目で「適応的使用」と診断される。