

《 教育講演会に寄せて 》

## 「ゲーム依存」予防は乳幼児期から!?

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精神疾患の「ゲーム障害(ゲーム依存症)」とすると、世界保健機関(WHO)が認定した。専門家は「子どもはゲームに依存しやすく、対策が急務」と語る。現状と課題を考える。

長野県東御市に住む高校3年の男子生徒(17)は、中学2年の半年間、携帯型ゲーム機で剣や弓などで怪物を倒すゲームにはまる経験をした。通信機能を使い、友人たちと声を掛け合って怪物と戦うのが楽しい。すぐに学校を仮病で休み、友人たちとゲームに熱中するようになった。帰宅後も一人で午前1時まで遊び、睡眠時間は約3時間減った。心身のバランスを崩して入院。「気がつくとゲームの世界から抜けられなくなった」と振り返る。ゲーム依存を巡る状況は多様だが、中高生を中心に低年齢化が進んでいる。厚生労働省の推計によると、オンラインゲームに熱中しインターネットへの依存が疑われる中高生は、2017年度に全国で約93万人。7人に1人という割合だった。

鹿児島県内の子どもたち約2万5000人を対象に行った調査では、18年度で小学1～3年生男子の20%、女子の13%に「ネット・ゲーム依存の疑い」があった。依存が深刻化すると、昼夜が逆転し、睡眠時間が不足することで勉強にも大きな支障が出る。遅刻や不登校につながるケースも多い。視力の低下、動かないことによる筋力、心肺機能の低下など体へ悪影響を及ぼす。「子どもは『自分は病気』という認識が薄く、通院が続かないことも多い。総合的な対策が求められる」と話す。

WHOが示したゲーム依存症の診断基準は、〈1〉ゲームの時間や頻度などを自分でコントロールできない〈2〉日常生活でゲームを最優先させる〈3〉ゲームのために家庭や仕事、勉強などに大きな支障が生じて、さらにのめり込んでしまうの3項目からなる。これらが1年以上続くか、症状が重い場合を「ゲーム依存症」とする。アルコール、ギャンブルなどに続く依存症の疾病認定で、これを契機に対策が進むことが期待される。現在、ゲーム依存症に対応している医療機関は、全国で30か所程度で、治療が必要な『病気』と認定され、対応する医療機関が増えている。

ゲーム依存では、〈1〉環境を変える〈2〉生活のリズムを整える〈3〉現実世界のリアルな楽しさを知るなどにより、暮らしの中でゲームの優先度を下げることが治療や回復のカギになる。「依存の背景には、ゲーム以外に自己肯定感や達成感を得られない心情や、現実世界でのつながりの欠如など、社会的問題がある。それが解決できれば、回復の大きな助けになる」と専門家は話す。

深刻な依存防止のために注目されているのが「乳幼児期からの予防」だ。兵庫県たつの市は小学校に入学する子どもを持つ保護者らに対し、任天堂のゲーム機で遊ぶ時間を制限できるスマートフ

### 子どもがゲームで遊ぶ時のルール

- 買う前にルールを決める
- 遊ぶ時間の上限を設定
- 親の目の届く所で遊ぶ
- 利用制限機能を使う
- ルール破りには罰則も
- ルールを書いて目に付く所へ

※久米浜区センターの資料などから作成

オン用アプリの講習会を開いた。講師は、家庭で遊ぶ際のルール作りの大切さを説いた。「乳幼児から小学校低学年にかかる時期は、人と直接ふれあい、五感を使って遊ぶことが、心身の発育にとって極めて重要」と指摘する。 6/7「読売新聞」