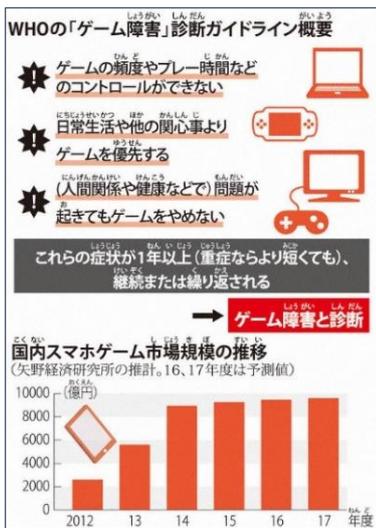




「ゲーム依存」調査 生活奪われる10~20代：6時間超→昼夜逆転50%



1日6時間以上ゲームをしている10~20代のうち、50%超が昼夜逆転の生活を送り、2割が引きこもりの状態にあることが国の調査でわかりました。国は、ゲームをやらずにはいられないゲーム依存の対策に乗り出しますが、治療法はまだありません。

今年5月、世界保健機関（WHO）が、ふだんの生活が送れなくなるほどゲームに長期間のめり込む「ゲーム障害」を新たな依存症と認めたことから、調査が行われました。全国から偏りなく選んだ10~29歳の男女9,000人を対象に実施し、5,096人から回答がありました。

その結果、85%が過去1年でパソコンやスマートフォンでゲームをしたことがあり、48.1%は主にオンラインのゲームをして

していると答えました。平日のゲーム時間は1時間未満が最多の40.1%でしたが、18.3%は3時間以上で、6時間以上も2.8%いました。休日では6時間以上が12%に上りました。

ゲームに没頭する時間が長ければ長いほど、依存による悪影響が強いこともわかりました。過去1年で「学校の成績の低下や仕事の能率低下」があったのは、平日1時間未満の人は5%でしたが、6時間以上の人は29.8%でした。「計6か月以上、家に引きこもっていた」は1時間未満が0.2%、6時間以上が22.3%でした。「昼夜逆転の生活」は6時間以上の50.4%に達しました。

スマホが入り口に制限難しく、治療法なくゲームの入り口になっているのがスマホです。若者がゲームに使うスマホについて国の2018年度調査によると、小学生の41%、中学生の66%、高校生の94%が持っていました。スマホがあれば、いつでもどこでもゲームができます。保護者がアプリの利用を制限することができるしくみはありますが、それほど利用されていないようです。

制限が難しく、治療法もないというゲーム依存は、世界的な問題です。中国政府は今年、オンラインゲームへの登録を实名にして、18歳未満には深夜のプレーを禁じました。日本の対策はこれからです。

11/29「毎日小学生新聞」

