

ネット依存の危険性と 私たち大人にできること



ネット依存の外来を受け付けている久里浜医療センターの樋口院長の言葉を紹介します。

もはや「スマホゲーム依存症」はゲーム愛好家
ただゲームに没頭しているという次元の話ではなく、
すでに医学的に証明可能な疾病として認識されつつ
あります。

引用:「スマホゲーム依存症」樋口進

■長時間ゲームをすることが問題？

ゲームをする時間が長ければゲーム依存でしょうか。もし何かの行動に時間を使うことを依存というのであれば、呼吸や飲食なども依存行動の一種になってしまいます。

依存状態とは「自分にとって害になったり日常生活に支障をきたしたりするのに自力でやめられず執着してしまう状態」を言います。



！ こんなことありませんか？

食事中や寝る前など
やるべきではない時に
ゲームを続ける

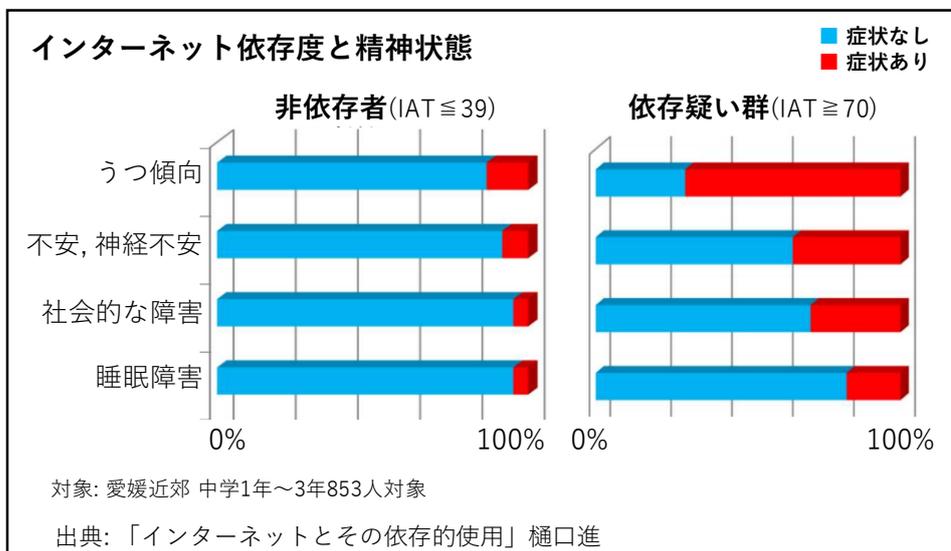
テスト前など、
他にやるべき事が
ある時でもゲームを続ける

ゲームの
使用時間がどんどん
長くなっている

ゲームへの熱中しすぎを
隠すために家族や学校に
ウソをつく

注意してやめさせると
落ち着かなかったり、
イライラした様子になったりする

■インターネット依存による精神面、学業面への影響の例



インターネット依存度と進級率

	進級失敗率
依存疑い群 (IAT ≥ 70)	29.3%
非依存群 (IAT ≤ 39)	12.9%

対象: 某大学理工学部・社会情報学部の大学生 792名
出典: 「大学生の進級失敗リスクとインターネット依存」松本さゆりら

子供のゲームの使いすぎに悩む 保護者へのアドバイス

■生活の中の3つの工夫

1. 役割の提供

スマホゲームに依存する子供には、現実世界で充実感や自己肯定感を得られていない場合が非常に多いそうです。

家庭内で役割を担当してもらい「助かったよ」「ありがとう」などの声かけを行ってみましょう。



2. I & Youメッセージ

子供を心配して口にした言葉が「また説教か」と誤解されることがしばしば起こります。「私はこう思っている、こうしてほしい(Iメッセージ)」「あなたはどう思っている? どうしたい?(Youメッセージ)」を活用して、指示や命令、決めつけにならないことを心がけましょう。

3. 「取り上げ」は見極めが必要

取り上げは一時的な解決にしかならないケースも多く、一般的には推奨されません。逆上したり暴力をふるい始めたりするケースもあります。身についた生活習慣はすぐに変えられないこともあるため、少しずつ上向いていく事を目指しながら辛抱強く取り組みましょう。

■ルールづくり 家族全員が触らない時間をもつ

家族全員が協力してスマホを触らない時間を作ることをおすすめします。自分は制限されるのに他の家族は無制限に使っている状態では子供も納得できないでしょう。

また、ルールを決める時に一方的にルールを押しつけてしまうのは反発心が芽生えることがあります。子供と話しながら家族共通のルールを作っていきます。



■「ゲームに没頭する理由」を理解しましょう

ゲームに没頭する理由として「ゲームが楽しいから」以外の理由が潜んでいる場合があります。例えば以下のような理由です。

1. ゲームをしないことが不安

ゲームをしないことで起こる結果(今日のゲームの特典が手に入らない、友達の話に乗り遅れる等)が受け入れられない。

2. 現実からの逃避

ゲームをすることで現実世界のストレスから逃れたい。考えたくない。



利用制限などのルールを決めても根本の問題が解決しなければ効果がありません。子供と対話しながら、生活に支障が出るほどにゲームを続けてしまう理由を探してみましょう。