

保護者の方へ

Q & Aで答える

ネット/ゲーム依存



監修

河邊憲太郎

愛媛大学大学院医学系研究科
精神神経科学講座 特任講師



目次

・はじめに	…P3
・現代の子どもたち	…P4
・インターネット利用時間について	…P5
・ネット/ゲーム依存とは	…P6
・依存の種類について	…P7
・ゲームやネットのメリット	…P8
・ゲームやネットのデメリット	…P9
・ネットリテラシー	…P10
・ルール作りのポイント	…P11
・子どもへの付き合い方	…P12
・よくある相談	…P13
・新型コロナウイルスの影響	…P16
・来院が必要な子の特徴	…P17
(付録) ネット/ゲーム依存チェックリスト	…P18

著者紹介



愛媛大学大学院医学系研究科
精神神経科学講座 特任講師

河邊 憲太郎

児童精神科医。専門はネット依存と発達障害。
2016年、愛媛県にて中学生のネット依存について
精神衛生上の影響を調査した研究論文が
Psychiatry Clin Neurosci誌にてEditor's Choiceに
選定される。2020年、発達障害児に伴う不登校と
ネット依存の研究課題にて日本児童青年精神医学会
国際学会発表奨励賞を受賞した。
現在、愛媛大学医学部附属病院子どものこころセンター
などで子どものこころの診療を行っている。

はじめに

ネット依存・ゲーム障害が話題になっています

- ・ ネット依存の中高生が国内93万人
- ・ 2019年にゲーム障害が精神疾患に明記
- ・ ゲームの利用を規制する条例が成立
- ・ 書籍「スマホ脳」がベストセラー

など、世間では様々な話題があります。

現代の子どもたちは小学生のうちからデジタル機器を扱え、スマホやタブレットやゲーム機器、最近ではテレビでもサブスク機能やYoutubeなどの動画配信サービスがボタン一つで可能となっています。

我々の子ども時代とずいぶん様変わりしてしまっていますね。

これって依存じゃないんだろうか？

と悩んでしまうことも多くなっていると思います。

このハンドブックでは、筆者が診療の現場でよく質問される項目について、Q&A方式でまとめています。

また、ネット依存の基本的な知識なども含めてご紹介いたします。保護者の方々の疑問の解決に活用されれば幸いです。



現代の子どもたち



どうしてこんなに熱中するのでしょうか？
最近の子どもだからでしょうか？

時代の変化も理由の一つです。
以下のような背景があります。

- ネットが普及している。スマホも持っているのが当たり前
- ゲームやSNSは手軽なストレス解消になる
- いつでもどこでも楽しめる＝人目を気にしなくてすむ
- SNSで趣味の共有、発信ができる
- 動画はいつでも好きな動画が見れる。テレビがいない
- ゲームも完結がなく、いつまでも楽しめる
- ゲームは課金や長時間使用で結果がともなう
- マルチプレイやオンラインゲームは友人と交流もできる

こちらのハンドブックを読まれている皆様も、現代の子どもの環境なら、依存になってしまっていたと思う人もいませんか？



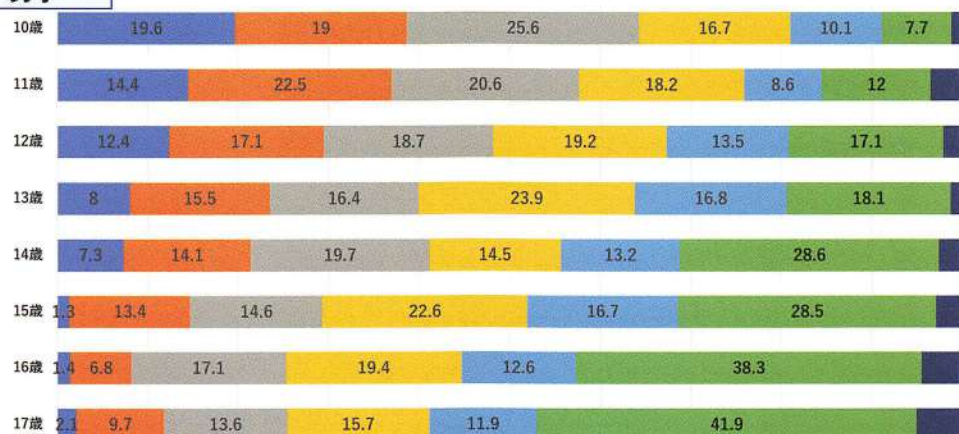
インターネット利用時間について



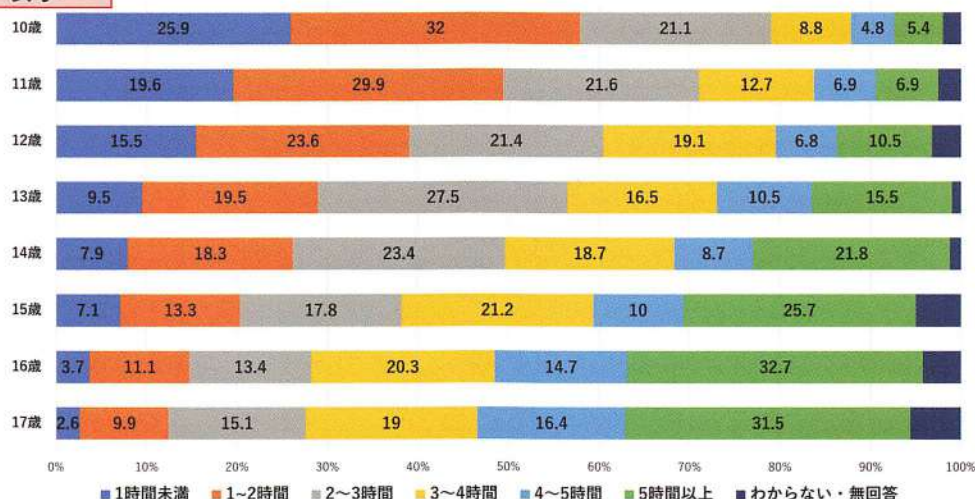
他の子どもたちはどれくらいネットをしていますか？
うちはやりすぎではないですか？

内閣府の本人調査「平日1日の平均インターネット時間」です。
男女とも年齢に伴い使用時間が増えています。

男子



女子



ネット/ゲーム依存とは



子どもが週末ゲームを1日8時間やっています
これはゲーム依存でしょうか？

ネット依存とは

- インターネット使用のコントロールが困難
- 使用時間の延長
- 問題が生じていても止めれない

ゲーム障害とは

- ゲームのコントロールができない
- 他の興味や日常の活動よりも、ゲームの優先順位が高い
- 悪い結果が生じていてもゲームを続ける、エスカレートさせる

の特徴で日常生活に重大な支障をきたしているものとされます。
実はこれらの基準には

- **使用時間についての取り決めはない**

という特徴があります。意外と知られていません。

依存かどうかを決めるポイントは

- **日常生活に影響があるかどうか**

になります。

依存の種類について



ネット依存って最近よく聞きますが、病気ですか？
ゲームが面白いから依存になるのでしょうか？

依存症という病気で、昔から問題とされているものに

アルコール依存、薬物（違法薬物、覚せい剤、睡眠剤）依存があります。これらの依存はアルコールや化学物質が脳に影響する**物質依存**と言います。これに対してメディアへの依存はゲームなどが直接体に取り込まれるわけでもないのに、物質依存と同じような影響が脳や体に出現することから、**行動嗜癖**と呼ばれます。

いずれも依存の一種で、対策が必要となります。

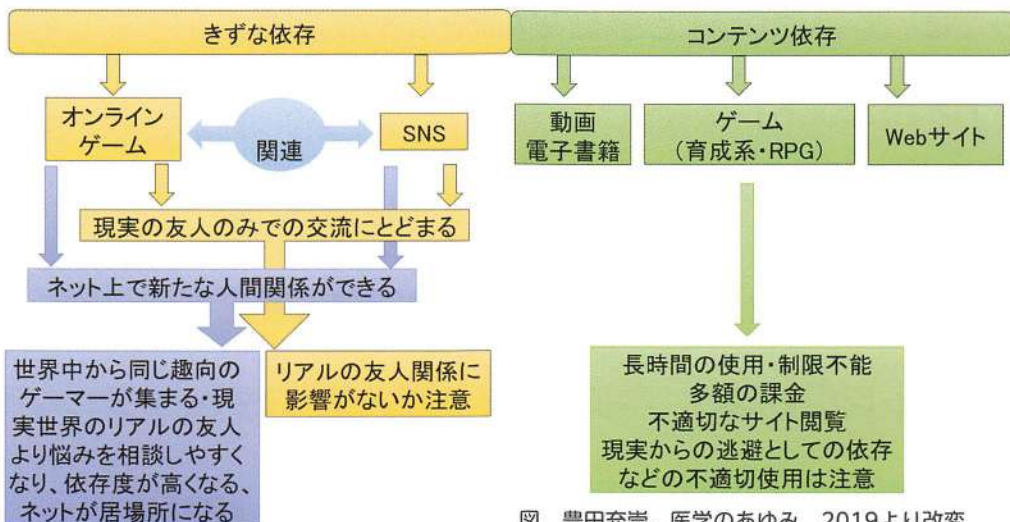


図 豊田充崇、医学のあゆみ 2019より改変

オンラインが浸透する以前はコンテンツ依存が主でした。ゲームの発売日は店に並んで買い、誰よりもやりこむ人も多かったです。現在はオンラインで他人との関係を大事にする「きずな依存」が主です。

私たちが2018年に中学生にアンケート調査をした結果では、**Twitter**がネット依存と関係が深いことがわかりました。

ゲームやネットのメリット



自分たち（保護者）はゲームをしてこなかった
買わないで済むならそうしたい

世の中の流れはネットやゲームに迎合しています。
文科省は令和元年度より、**GIGAスクール構想** を打ち出しました。

GIGAスクール構想とは、義務教育を受ける児童生徒のために、
1人1台の学習者用PCと高速ネットワーク環境などを整備する計画です。

コロナ禍でネット会議やテレワークも増え、ICTは重要視されています。

※ICT: information and communications technology

では、ゲームのいいところは、どんなところでしょう。

- お手軽なストレス発散
- 子どもの場合、ゲームが上手だと一目置かれる
- ICTにより、上手なプレイは全世界に発信可能
- ゲーム配信も流行、学校における友人交流で共通言語になる
- 勉強やスポーツ以外の見せ場
- 一部のゲームは試行錯誤して頭を使う

こんなことが挙げられます。



ゲームやネットのデメリット



ゲームを買って、どんな問題が起きるのでしょうか？
精神的な問題が心配です

ゲームを購入して、すぐに悪影響が出ることはあまりありません。
依存状態や問題使用が長く続くと、以下の悪影響が指摘されています。

精神的影響

- 抑うつ、不安
- 意欲、関心の低下
- イライラ、攻撃性



体への影響

- 食生活の乱れ
- 昼夜逆転、睡眠障害
- 体力低下、肥満
- 視力低下



脳への影響

- 脳前頭前野の機能低下
- ドパミン受容体の減少

ドパミンという神経伝達物質の脳内放出で快楽が得られますが、
ゲームの依存で快楽が感じられなくなる脳変化が起きることがあります。

ネットリテラシー



ゲームにはまり込みそうで心配です
ネットリテラシーってどういう意味ですか？

現代において、ゲームやスマホを与えることは避けて通れません
そこで、家族に必要なことは

- ・家族のメディアとの向き合い方
- ・ネットリテラシー

になります

子どもにゲームやスマホの使い方にルールを決める場合、
家族もそのルールを守ることをすすめます

保護者は子どもの鑑です

保護者が食事中にスマホをいじる・ゲームを長時間する
ではよくないでしょう

ネットリテラシーとは正確に理解し適切に使いこなすという意味です

- ① 使えるリテラシー
- ② 使いすぎないリテラシー
- ③ 安全に使うリテラシー

が大事とされます

依存対策のために必要なリテラシーは②です。

**使いすぎないために、時間設定などのルールが必要です
ルールを意識することで、リテラシーは育ちます**

ちなみに③も、犯罪被害やトラブル回避のため、理解促進が必要です。
まずはフィルタリングが必要ですね。



ルール作りのポイント



みんな持っているからとスマホを欲しがります
ルールは作ったほうがいいでしょうか？

ルールはもちろんあったほうがいいです。

ルールは子どもが守れるルールにしましょう。
そして、子どもに破られない設定にしましょう。

ルール作りのポイント

- ルール設定は購入前または使用前
- 両親で本人と話し合いを持とう
- 本人の意見を主体としたルールを考えましょう
- 具体的な設定をする（〇時間、〇時まで、〇曜日など）
- 利用場所（リビングなど）を決める
- 課金は慎重に、許可する場合は具体的に（月いくらまで）
- ルールを決めたら記録／ルールの書き出しをしよう
- 有害サイトブロックのフィルタリングは必須
- ゲームやタブレットの見守り設定も活用しよう



左：ゲーム機の見守り設定。保護者のスマートフォンで
使用時間や終了時間、曜日の設定ができるほか、
中学生用など年代別のフィルタリングの設定もでき、
実際の使用時間を確認できます。

右：apple社のスクリーンタイムです。
子ども用のタブレット/スマホと設定をすると、
使用時間の設定やアプリの制限などができます。

子どもへの付き合い方



子どもに対して親ができることはありますか？
つつい怒ってしまいます

子どもへの注意は、怒らず、目的を明確に提示するのが原則です。
ルールを作る、約束も一方的だと強制になります。

私が個人的によくお伝えすることは

・子どもが好きなことに興味を持つ

ことをおすすめしています

せっかくなので、子どものはまっていることを知ってみましょう。

親子の会話が増えると、約束してほしいことも伝わりやすくなります。
そのうえで、なぜ約束が必要かということですが、

・やりすぎを防ぐ < 「おしまい」を身につける

が大事です。時間で上手に終了できたら褒めてあげてください。

本人を褒めることができ、興味あることで盛り上がるのであれば、
次は普段の話、悩み相談があれば聞き上手になりましょう。
中学生がネットやゲームにのめりこむ理由として多いのは

- ・学校の人間関係で悩む、居場所がない
- ・学校のグループや、SNSのグループでも悩んでいる
- ・嫌なことがあると、ネットに逃げてしまう

ということがあります。

どうしたらいいか、一緒に考えてあげましょう！

よくある相談



学校ではみんなゲームをしていると言ってます
買ってあげた方がいいのでしょうか？

ご家庭でよく相談して下さい。

ただ、一方的な禁止は必ずしも正しくはありません！
イギリスの研究で、10～15歳の男女のゲームの
影響を調査したところ、ゲームを全くしない人たちは
1時間程度ゲームをする人たちと比較して精神的な
問題が大きいという結果がありました。
適した年代に禁止することも悪影響かもしれません。



ゲームを取り上げたら人が変わったように怒ります
無線LANを取り外したら、良くなりますか？

これで良くなる子どもは少ないです。むしろ、

**「親が勝手なことをするのなら、
自分だって好きなようにする」**

と、敵対関係や暴力に発展する可能性が高いです
親の了解のもとで始めていることを忘れないように…



よくある相談



いつからゲームをさせたらいいですか？
スマホを与えるのはいつからですか？

連絡手段のために持たせるしかない場合もありますが、スマホに関しては、年々開始年齢が下がっています。久里浜医療センターのグループの報告によると、5歳前にゲームを開始すると、思春期にゲーム依存になってしまう可能性が高いことがわかりました。この点からも10歳以降の開始が推奨されていました。



オンラインのゲームをしています
時間設定すると途中になるからといって拒否します

本人の言い分も、一理あります。スポーツで例えると試合が始まっている最中です。ゲームの見守り設定にあるお知らせ機能を使い、終わりの時間のお知らせが来たら、最後の試合にする約束が必要です。ゲームの終わりを知るためにも、保護者もゲームのルールを知る必要があります。



よくある相談



家ではゲームばかりしています
(病院の)先生から言ってくれませんか？

普段会ったこともない病院の医師から止めるように話しても効果はないでしょう。

警察の人に注意されたら聞く子どももいますが、それは逮捕されるなどと想像し一時的におとなしくなっているに過ぎません。

無理な理由でおさえつけると、反動が必ず起きます。

ただ、ゲームやスマホの依存に関して、相談ができる病院も増えています。

子どもが相談したいと思っている場合はもちろんですが、生活の乱れや気分の変動、浪費などのお金の問題などの心配事があれば、病院の先生に相談してみてください。



新型コロナの影響



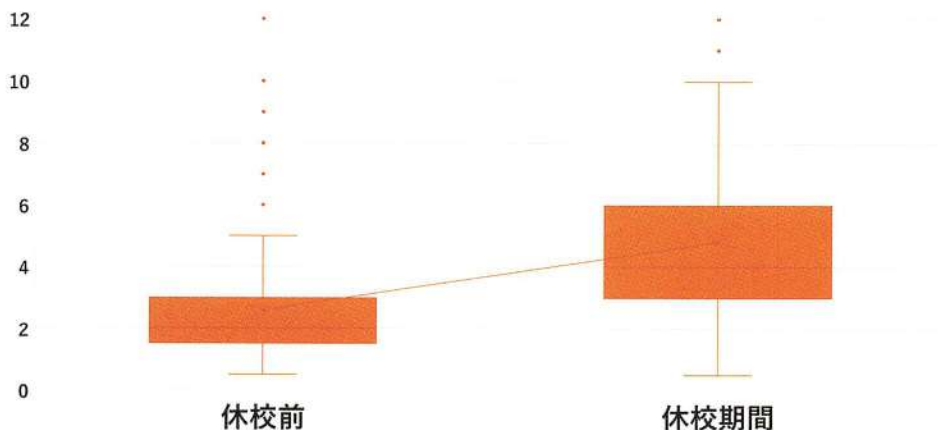
学校休校があつてゲームの時間が長くなりました
土日どこにも行かず、家でスマホを手放せません

新型コロナによる自粛の影響は大きいものとなっています。
ゲーム機が品薄になるなど、社会的な影響も出ていました。

私たちは新型コロナによる学校休校中、メディアの利用時間が
増えたか、愛媛県の小～高校生の母親にアンケート調査をしました。

下の結果はその一部です。

「休校前の休日と休校期間における1日のメディア時間」
の調査結果です。



休校前：平均2.6時間（中央値は2時間）

休校中：平均4.8時間（中央値は4時間）

メディアの利用時間が増えている＝依存というわけではないですが、
休校中はほとんどの人がメディアの利用時間が長くなっていました

当てはまると要注意！

来院が必要な子の特徴

本ガイドブックは参考になったでしょうか？

ネット依存の相談で病院に来る場合、子どもの成績低下や不登校が目立ちます。

ネットやゲームをやめたら解決する！と考える保護者の方もおられます。

もちろん依存は心配ですが、それで不登校や成績不良が改善するのでしょうか？

依存が心配される背景にはこんなことがあります。

本人因子

ゲーム最優先
ネットに没頭
幼少期から利用
生活リズムの乱れ

家族因子

親子関係の不和
両親の不和
兄弟との関係
経済的不安

学校因子

学業の心配
進学不安
友人関係
いじめ

ネットの世界

注目・承認
称賛・尊敬
別世界の自分



依存の背景にある
要因に注目しましょう



セルフチェックシート（ネット依存）

下の表の20項目を 1点（全くない）、2点（まれにある）、3点（時々ある）
4点（よくある）、5点（いつもある）の5段階評価

最低合計点20点～最高合計点100点で計算

- ① 気がつくと思っていたより長い時間ネットをしている
- ② ネット時間を増やすため仕事や家庭をおろそかにする
- ③ 配偶者や友人と過ごすよりネットを選ぶ
- ④ ネットで新しい仲間を作る
- ⑤ ネットの時間が長いと文句を言われる
- ⑥ ネットの時間が長くて学校の成績や学業に支障をきたす
- ⑦ 他にやらなければいけないことよりも先にSNSをチェックする
- ⑧ ネットのせいで仕事の能率や成果が下がった
- ⑨ 人にネットで何をしているのか聞かれたとき隠そうとした
- ⑩ 日々の生活の心配事を考えないようにネットを使用する
- ⑪ 次にネットをするときのことを考えている自分がいる
- ⑫ ネットの無い生活を考えると、恐ろしく思う
- ⑬ ネット中に邪魔されると、いらいら、怒り、大声が出る
- ⑭ 睡眠時間をけずって深夜までネットをする
- ⑮ ネットをしていないときでもネットのことばかり考える
- ⑯ 「あと数分だけ」と言っている自分に気づく
- ⑰ ネット時間を減らそうとしてもできない
- ⑱ ネットをしていた時間を隠そうとする
- ⑲ 誰かと外出するよりネットを選ぶ
- ⑳ ネットをしてないと憂うつやいらいらが出て、再開すると消える

20～39点
依存なし

40～69点
依存の可能性

70～100点
依存

セルフチェックシート（ゲーム依存）

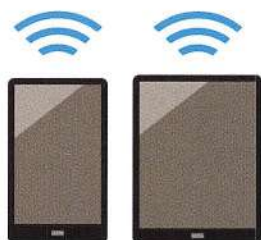
下の表のチェック項目で、当てはまるところにチェックを入れましょう。

この1年の間に、

- ① ゲームのことばかりを考えていた時期がありましたか？
- ② もっとプレイしたくて不満を感じたことがありますか？
- ③ ゲームをやれなくて、みじめな気持ちになったことがありますか？
- ④ 他の人から繰り返し言われたのに、ゲーム時間を減らせなかったですか？
- ⑤ いやなことについて考えなくてよいようにゲームをしましたか？
- ⑥ あなたがゲームをすることでどうなるか他人と口論したことがありますか？
- ⑦ ゲームに費やした時間を他の人に隠したことがありますか？
- ⑧ ゲームのせいで、他の趣味や活動に興味がなくなったことがありますか？
- ⑨ ゲームが原因で家族や友人、パートナーと深く衝突したことがありますか？

5個以上当てはまると
ゲームの問題的使用！





支援機関

■行政機関

- ・厚生労働省
- ・精神保健福祉センター

愛媛県心と体の健康センター（愛媛県）

- ・保健所

松山市保健所、四国中央保健所、今治保健所、中予保健所
宇和島保健所、西城保健所、八幡浜保健所

■自助グループ/家族会

JUST（特定非営利活動法人）

特定非営利活動法人ASK

ギャンブル依存症問題を考える会

2021年8月25日 第1版発行
監修者／著者 河邊憲太郎
挿絵 尾崎歩美
(公認心理師)

本冊子はJSPS科研費 20K18935の助成を受けたものです