

朝日中高生新聞

Asahi Student Newspaper

◎朝日学生新聞社
〒104-8433
東京都中央区築地5-3-2
朝日新聞社新館9階
☎03(3545)5223(広報)
☎03(3545)5222(編集)
購読申し込み 0120-415843
ウェブサイト www.asagaku.com

2018
2/25
sun



「ゲーム依存」はあなたは大丈夫？

ゲームのやり過ぎで日常生活に悪影響が出る症状が「病気」と診断されることになりそうです。世界保健機関(WHO)が「ゲーム依存」を病気の世界的な統一基準に追加する方針です。スマートフォンなどの普及で、いつでもどこでも楽しめるゲームにはファンがたくさんいます。一方、日本のネット依存の専門機関での診察は、ゲームにのめりこんだ人の予約待ちの状態で、患者の半数は中高生というデータもあります。(猪野元健)

WHOが「病気」と認定へ

世界190カ国以上が加盟するWHOは、ネット依存を新たな疾病として「国際疾病分類」に今年6月に盛り込む考えです。すべての病気を「病気」として分類したもので、世界中の医師の診断に使われています。ゲーム依存を予防や治療法の研究につなげます。

症状が12カ月続くと

具体的な症状は「ゲームの時間やプレイ環境をコントロールできない」「日々の生活でゲームを最優先する」「対人関係などで問題が起きてゲームを続ける」「個人や家族、社会、学習などに重大な問題が生じる」などです。こうした症状が12

ネットゲームへの依存をチェック

「ない」「ときどきある」「よくある」?

- 1 ゲームをしていないときに空想などでゲームのことをよく考える
- 2 ゲームかできないとき、頻繁にイライラ、不安、悲しい気持ちになる
- 3 十分ゲームをしたと感じるために、もっと長い時間する必要があると感じた
- 4 ゲームの時間をうまく減らせなかった
- 5 友人に会うなど以前の遊びよりもゲームを選んだ
- 6 勉強や人間関係などで問題が出ているのに、長時間ゲームをした
- 7 どれくらいゲームをしたかを、大切な人にはばれないようにした
- 8 嫌な気持ちをほらすためにゲームをした
- 9 ゲームのために大切な人間関係をあやうくしたり勉強がうまくできなかつたりした

※米国の診断基準を元にしたチェックリストを久里浜医療センターが翻訳し、編集部が短く変更。同センターは、「ときどきある」や「よくある」と五つ以上感じた場合は「依存が始まっている」として警戒すべきだといえます

(上)韓国で人気のネットカフェ。若い男性らがオンラインゲームをプレイ。長時間プレイによる死に事例が起きて社会問題化。(下)「Eスポーツ」の格闘ゲーム世界大会には数千人のファンが詰めかけた。こちらも2017年9月、韓国。こちらも朝日新聞社

デザイン・佐竹政紀

ご飯も面倒、やせ衰える

東京都在住の通信制高校3年の男子生徒はゲームがきっかけで引きこもり、高一で私立の中高一貫校を退学。家でゲームしかしないため、食欲がなく、ご飯を食べるのも面倒に。体重は10kg減って40kgになり、元野球少年だったのが、人混みの中に行くことが多くなると、体力が落ちました。

1日12時間

中2でスマホのゲームを始め、中3でオンラインゲームにはまり、特にMMORPGと呼ばれる仮想世界で複数のユーザーと参加するゲームに熱中しました。

「一つひとつクリアしていくのが楽しかった。オンラインなので次々と新しいものが出てきて、どれだけでも飽きなかった」

専門外来へ

「病院に行くぞ」。昨年3月、親から具体的な行き先を告げられずに車に乗せられました。着いたところは国立病院機構・久里浜医療センター(神奈川県横浜須賀野市)のネット依存専門の外来でした。「は？」と思ったのが、受け入れられました。「ゲームをずっとやることも憂うつになる。でもやめられない。元々は進学校に通っていたので、生活を送ってきたので、生活をリセットするチャンスだと思った」

長時間同じ姿勢で病死も

ゲーム依存はインターネットやスマホの普及で、世界中で問題になっています。日本より早くから社会問題化している韓国では2002年、オンラインゲームを88時間続けた男性が、長時間同じ姿勢で下半身がうっ血する「エコノミークラス

できることから
はじめようよ!



通信制高校サポート校
中央高等学院
0120-89-1146
chuos.com

詳しくは10面を見てね!

(2面に続く)



新作ゲームや先端技術をPRする「東京ゲームショー」
会場＝2017年9月21日、千葉市 ©朝日新聞社

(1面から続く)

治療で少しずつゲームと距離

専門外来 患者の半数は中高生



樋口進さん

久里浜医療センターは2011年、ネット依存の専門外来を日本で初めて開きました。治療では薬を使わず、ネットやスマホから離れた環境で10日間、同世代の患者と

一定の時間を過ごすことや体を動かすこと、ディスカッションなどで「コミュニケーション」の技術を磨くことを通じ、元の生活を取り戻していきます。男子生徒はゲームと少しづつ距離を置き、大学受験に挑戦して合格。ネットができない環境で約10日間、同世代の患者と

1. ほとんどが「オンライン」のネットゲームから抜け出せなくなった」といいます。現在、4月下旬まで初診の予約がいっぱい状況です。

「ネット依存を専門とする院長の樋口進さんは「頑固って勉強して中学や高校に入学したのに、ゲーム依存になり、夢をあきらめた子どもを何人も見てきた」と話します。

未成年の患者が多いのは脳にも関係があり、発達段階にある子ども

ものを脳は本能が強く「危ない」という考えよりも好奇心が勝る傾向があります。ゲームの刺激を受けやすく、時間をコントロールすることが難しくなります。依存すると、前頭前野が司る「理性の脳」の働きが低下し、さ

睡眠障がい、トイレや入浴をなさりにするなど健康面の問題、成績の低下やゲームのし過ぎへの注意に暴言を吐くなどの家庭や社会での問題がはつきりと出てくると赤信号です。

「リアル」の仲間という方が楽しいと気付いた。合宿に参加した別の男性(21)は、直後にゲームのアカウントの消去に「成功した」といいます。

同センターの17年の患者数は再診を含めて1848人で、半数は中高生です。男女の比率は7対

らにゲームに没頭する悪循環が起きます。ゲームに依存しやすい人は「現実の世界が充実していない」「ゲームを良いものと考え」「家庭の問題を抱えている」「発達障がいがある」などの特徴もあるとつづきます。

樋口さんは「ゲームは悪いことではない」と断言します。ただし、ゲームに依存する可能性があると知った上で、きちんとルールをつくるのが大切だと訴えます。

「遊びすぎ」か「依存」か見極めるのは難しいといっています。樋口さんによると、いらだちや焦り、

ものを脳は本能が強く「危ない」という考えよりも好奇心が勝る傾向があります。ゲームの刺激を受けやすく、時間をコントロールすることが難しくなります。依存すると、前頭前野が司る「理性の脳」の働きが低下し、さ

らにゲームに没頭する悪循環が起きます。ゲームに依存しやすい人は「現実の世界が充実していない」「ゲームを良いものと考え」「家庭の問題を抱えている」「発達障がいがある」などの特徴もあるとつづきます。

樋口さんは「ゲームは悪いことではない」と断言します。ただし、ゲームに依存する可能性があると知った上で、きちんとルールをつくるのが大切だと訴えます。

「遊びすぎ」か「依存」か見極めるのは難しいといっています。樋口さんによると、いらだちや焦り、

を競技に採用することも検討しています。WHOがゲーム依存を病気とすることに、ゲーム業界から反発の声もあります。

ルール作って遊ぶことが大事

ゲームは時代とともに進化し、最近では対戦型格闘技ゲームなどをスポーツのような競技種目としてとらえる「eスポーツ」も注目を集めています。大会で優秀な成績を重なる「プロ」も登場し、国際オリンピック委員会(IOC)はeスポーツ

を競技に採用することも検討しています。WHOがゲーム依存を病気とすることに、ゲーム業界から反発の声もあります。

樋口さんは「ゲームは悪いことではない」と断言します。ただし、ゲームに依存する可能性があると知った上で、きちんとルールをつくるのが大切だと訴えます。

「遊びすぎ」か「依存」か見極めるのは難しいといっています。樋口さんによると、いらだちや焦り、