

ゲーム依存について

日本工学院専門学校

日本工学院八王子専門学校 学生相談室

ゲーム依存とは

「ゲーム依存」とは、オンラインゲーム、パソコンやスマートフォンなどを利用したゲームへの過度な依存によって、日常生活に支障をきたす状態のことです。

- ・ゲームを行いたいという衝動が抑えられない
- ・日常生活の何よりもゲームを優先する
- ・仕事や学業、健康等に支障をきたしても、ゲームが止められない
- ・ゲームを継続することで、個人、家族、社会、学習、仕事などに重大な問題が生じる

以上の症状が12カ月以上続いた場合「ゲーム障害」と診断（WHO（世界保健機関））

※ただし、全ての症状にあてはまり重症であれば、より短い期間でも依存症とみなされます。

そもそも依存症とは

1. 特定の物質使用や行為をくり返すこと
2. 身体的、精神的になくてはならない状態となること
3. 自分ではコントロールができない状態となること
4. 自身を傷つけ、周囲を巻き込み、社会活動が困難となること

本人は「やめたくてもやめられない」状態となり、「よくないことだ」とわかっているにもかかわらず、目先の得や報酬を得る為にのめりこんでしまいます。

自己流では解決が難しいため、専門家によるサポートが必ず必要です。

依存対象はアルコールや薬物などの「物質」、ギャンブルやゲームなどの「行為」、DV・人との共依存などの「人間関係」などに分類されます。

原因

現実世界での心の苦痛



緩和させてくれる効果（セルフメディケーション）

ゲームで遊ぶと忘れられる

- ▶ セルフメディケーションは徐々に元の量や時間では物足りなくなっていくます。これを「**耐性**」と言います。
 - ▶ **耐性**が生じることでいくらゲームで遊んでも、心の苦痛はなんら変わらなくなります。
 - ▶ 結果、**生活上のあらゆることよりもゲームを優先**するようになっていきます。
-
- ★ 依存症になるのも、抜け出すことができないのも心が弱いからではありません。依存する物質や行為に強力な呪縛が組みこまれているからです。
 - ★ 性格的な要因やストレス、自己破壊的な気持ちなどが複雑に絡み合い依存症となります。

治療

- ▶ 「使い方を考える」
- 「利用時間を決める」
- 「ゲーム以外の趣味（生きがい）を見つける」

具体的な活動方法を見つける

- ▶ 「なぜ自分にとってゲームが必要なのか」
- 「なぜ生きづらいのか」

よく考える

- ▶ ところの中にあるが語れていないことを言語化していく

- ▶ ゲーム依存症治療を対象としている病院の受診
自助グループ(依存症当事者ミーティング)
への参加
依存症回復支援施設の利用

**コミュニティや手段に
つながる**