



# 子どもとゲーム

## そうだったのか！子どもとゲーム

ゲームは世代を問わず世界中で、身近で簡単に楽しめる娯楽の1つとなっています。その反面、ゲームにのめりこみ、自分でコントロールできないことから生じる問題が、子どもたちの生活に大きな影響を与えています。

### 子どものゲームの問題には、どんな背景があるの？

自分自身をコントロール出来なくなる程、ゲームにのめりこみ、やめられない状態になるまでには、様々な要因が絡み合っていると考えられています。

意欲低下

精神状態の不安定さ

家族関係の悪化

対人関係の悪化

脳機能の未熟さ

孤独感

挫折感

成績の低下

ひきこもり

発達障害

趣味・楽しみの少なさ

男子の方が多い



上記のような背景から、現実世界での辛い状況を生き延びる為に、ゲームで達成感を得たり、仲間との繋がりを感じることで所属感を取り戻すなど、現実とのギャップを埋め、自分を保とうとしている側面があるとされています。

### 医学的な考え方

現在、世界保健機関（WHO）の国際疾病分類第11版（ICD-11）が公表され、以下のとおりガイドラインが示されています。

\*（世界保健機関ICD-11 ホームページ，2021）

### ゲーム行動症（ゲーム障害）Gaming Disorder（ICD-11）

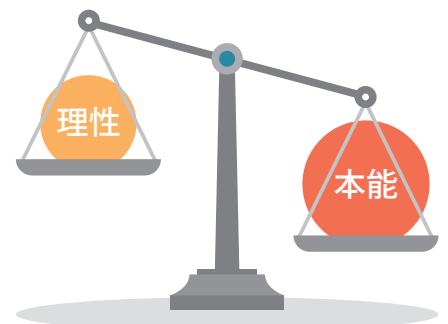
- ・ゲームに関すること（頻度・時間・内容）のコントロールができない。
  - ・他の生活上の関心事や日常生活よりもゲームを選ぶほど、ゲームを優先する。
  - ・問題が起きているが、ゲームを続ける、または、より長くゲームをする。それが、個人、家族、社会、学業上・職業上、または他の重要な機能領域での著しい障害を引き起こすほどに重症である。
- これらが、12ヶ月以上続く場合に診断される。しかし、すべての症状が存在し、しかも重症である場合には、それより短くとも診断は可能となる。

\*世界保健機関ICD-11 ホームページ（2021/9/15 accessed）：（当センターによる翻訳）  
<https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

### 頭の中で何が起きているの？

ゲームにのめりこみ、やめられない状態が続くと、脳の中で変化が起こります。人間の脳には、本能の役目を持つ大脳辺縁系、理性の役目を持つ前頭前野があります。この2つがシーソーのように動き、バランスを保っています。大抵は理性の動きのほうが大きいのですが、ゲームにのめりこむ状態が続くと、本脳の動きが大きくなり、自分の意志ではやめられない状態になります。よりゲームをしたいという衝動に駆られ、ますますゲームにのめりこむ状態から抜け出せなくなります。

子どもの脳は発育段階にある為、理性の動きよりも、本能の動きのほうが大きいという傾向があります。そのほか様々な要因により、小中学生は、短期間で重症化しやすいと言われています。そのため、ゲームへの執着心が強くなります。



## ゲーム障害になると、どんな問題が起こるの？



※必ずしも、全てのことが当てはまるというわけではありません。

※ゲームが子どものストレス発散の1つとなり、勉強やその他生活全般に関する意欲向上につながる場合もあります。

## どんな対応ができるの？

最終目標は「ゲームとうまく付き合いながら、日常生活が送れること！」

### 家族ができること

【対応のポイント】 ゲームにのめりこむ子どもの背景にも目を向けましょう。

- ゲームを急には取り上げない。多くの場合、家族と子どもの衝突につながります。
- 親が子どものやっているゲームのことや、使用を管理するペアレンタルコントロール（みまもり機能）などの知識を得ておきましょう。
- 子どもとの会話を増やしましょう。親子関係の改善がポイント！
  - ①「私は」を主語にする「わたし（アイ）メッセージ」で伝える。
  - ②肯定的な表現にする。
  - ③簡潔に伝える。
- 家族でオフラインにして過ごす時間を増やしたり、ゲーム以外の行動をほめてのばすようにしましょう。
- ゲームの利用時間に関するルールを一緒に考えましょう。
- 家族自身の生活も大切にしましょう。

### 子ども自身ができること

- ゲームを止めるために、タイマーなどアラーム機能を使って、上手にやめる練習をしてみましょう。
- ゲームのペアレンタルコントロール（みまもり機能）などの機能を勝手に外さない。ルールを変えてほしい時は、親に相談し家族のルールを見直してもらいましょう。
- 1日の終わりに簡単な記録をつけて、1日のゲームをしている時間を見直してみましょう。（どんなことをしたか、その時の自分の気持ちや考え、その日の体調など）
- ゲームのことだけでなく、何気ないことでも話せる人（家族、友だち、習い事の先生、相談員など）に話をしてみましょう。
- 1日のうちに、ゲームをしない時間を作りましょう。

### 【ルール作りのポイント】

- ①親が管理をする：親が子どもに“貸し出す”“許可する”という形で管理する。
- ②使用場所・時間を決める：子どもの自室ではなくリビングで、時間になったら親に返す。
- ③お金に関すること：使用金額をお小遣いの範囲内にする、親に無断で決済をしない。
- ④子どもと一緒にルールを話し合って決める：子どもの意見を主体にしてルールを考えること、達成可能なルールにすることがポイントです！守れなかったときにどうするか決めておきましょう。決めたルールは紙に書くなどをして、家族全員が目につくところに貼り、家族全員でルールを守りましょう。子どもと大人が話し合って決めたルールを守ることで、ゲームをコントロールする力を身に付けられます。

## 相談する・つながる・支え合う

子ども本人が家族や家族以外の人たちとつながり、支え合うこと、孤立しないことが大切です。また、家族だけで抱え込まずに、まずは家族相談を行っている専門の医療機関や相談機関に相談してみましょう。こころの健康センターでは、家族や子ども本人からのご相談をお受けしています。

### 〈参考文献〉

- 樋口 進 監修『ネット依存症のことがよく分かる本』講談社
- 樋口 進 著『スマホゲーム依存症』内外出版社
- 吉川 徹 著『ゲーム・ネットの世界から離れられない子供たち』合同出版



「こころのホームルーム／子どもとゲーム」  
(令和5年3月発行)

発行：さいたま市こころの健康センター  
〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10  
TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907