

こころの健康づくりだより

● ネット依存・ゲーム依存とは

一般的に依存とは、ある行動の行き過ぎとそれに起因する問題がセットになった状態です。

これは、ネット依存・ゲーム依存に限らず、アルコールやギャンブルなど他の依存でも同様です。依存の場合、ある行動は、快感、多幸感やワクワク感を引き起こすので、これを追い求めるがゆえに、その行動が過剰になります。行き過ぎかどうかは、ゲーム・ネット使用時間で判断するのがもっともわかりやすいでしょう。使用時間が長くなるに従って、ネットやゲームに関連した問題が悪化することは、わが国で行われた実態調査でも明らかにされています。しかし、国際的には何時間以上ネットやゲームをすると依存なのかといった基準は示されていません。過剰使用に起因する問題は多岐にわたります。

▼ 過剰使用による学校や家庭での問題

遅刻・欠席 ひきこもり	昼夜逆転またはその傾向 家族に対する暴言や暴力	学業成績が低い、または、下がった 家で、物に当たったり、壊したりする	現実の友人が減った ゲーム課金が多い
----------------	----------------------------	---------------------------------------	-----------------------

● ネット・ゲーム依存にならないために出来ること

「やり過ぎ」を自覚する	自分が1日にどのくらいの時間をネットやゲームに費やしているかを知る。 例：一日の行動記録を付けて、1日の中でゲームに費やしている時間を知る。
ルール（約束）を決める	ルールを決めすぎると、かえって守れないものです。 終了時刻を決めることが大切です。
活動を広げる	ネットやゲーム以外に新たな楽しみや興味があることを見つけられたら、結果として、ネットやゲームの時間を減らすことにつながります。
「ストレスからの逃げ場」 となっていないか？	ネットやゲームが「日常生活のストレス」や「生きづらさ」から一時的に解放されるための「逃げ場」になっていることがよくあります。

● ゲームズテスト (GAMES Test)

過去12ヵ月について、以下の質問のそれぞれに、「はい」「いいえ」のうち当てはまる方に○をつけてください。最後の質問については、もっとも当てはまる回答を一つ選んでください。

なお、ここでいうゲームとは、スマホ、ゲーム機、パソコンなどで行うゲームのことです。

質 問 項 目		回 答	
		は い	い い え
1	ゲームを止めなければいけない時に、しばしばゲームを止められませんでしたか。	1	0
2	ゲームをする前に意図していたより、しばしばゲーム時間が延びましたか。	1	0
3	ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切な活動に対する興味が著しく下がったと思いますか。	1	0
4	日々の生活で一番大切なのはゲームですか。	1	0
5	ゲームのために、学業、成績や仕事のパフォーマンスが低下しましたか。	1	0
6	ゲームのために、昼夜逆転またはその傾向がありましたか（過去12ヵ月で30日以上）。	1	0
7	ゲームのために、学業に悪影響がでたり、仕事を危うくしたり失ったりしても、ゲームを続けましたか。	1	0
8	ゲームにより、睡眠障害（朝起きられない、眠れないなど）や憂うつ、不安などといった心の問題が起きていても、ゲームを続けましたか。	1	0
9	平日、ゲームを1日にだいたい何時間していますか。	0 2時間未満 1 2時間以上6時間未満 2 6時間以上	

評価方法：各質問項目に対する回答の数字を合計する。5点以上の場合、ゲーム依存が疑われる。

ネットやゲーム依存にならないために、付き合い方に注意して、生活習慣をみなおしましょう。