

「ゲーム障害」をご存じですか？

～世界保健機関(WHO)が依存症として認定～

昨年、世界保健機関（WHO）は、ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」をギャンブル依存症などと同じ精神疾患と位置づけ、新たな国際疾病として正式に認定しました。

【WHOの「ゲーム障害」の定義】（ICD-11：国際疾病分類第11版より）

- ①ゲームをする時間や頻度などのコントロールができない
- ②日常生活や他の関心事よりゲームを優先する
- ③ゲームによって人間関係や健康などに問題が起きていてもゲームを続ける
- ④学業や仕事、家事などの日常生活に著しい支障がある



⇒ このような症状が 12カ月以上続けばゲーム障害と診断される可能性があります。
(症状が重い場合は12カ月未満でも診断されることがあります。)

昨年発表された厚生労働省の調査によると、10代～20代の約12%が休日に6時間以上ゲームをしており、プレー時間が長い人ほど、学業や仕事への悪影響や心身の不調を感じながらゲームをやめられないなど依存傾向にあることが分かっています。

特にスマホゲームなどオンラインゲームは、従来型の家庭用ゲームとは全く異なり、ゲーム自体に終わりがなく、画面の向こう側にいる人との競争や仲間意識が生まれるため、自分で自分をコントロールできなくなり、依存してしまう可能性が高い仕組みになっています。

「ゲーム障害」は誰にでも起こる可能性があり、ゲーム障害の兆候を知り、早めに気付くことが大切です。国立病院機構久里浜医療センターの樋口院長によれば、右が「ゲーム障害」の8つの兆候になります。

これらの兆候が見受けられる場合、まずは注意をすることが大切であり、注意をすることでゲームの時間が減ったり、やめることができたりすれば、あまり問題はないそうです。

しかし、注意してもゲームをする時間が減らない場合は「ゲーム障害」が疑われ、特に小・中学生では短時間で重症化しやすい傾向にあると、樋口院長は指摘しています。

【ゲーム障害の兆候】

- ①ゲームをする時間がかなり長くなった
- ②夜中までゲームを続ける
- ③朝起きられない
- ④絶えずゲームのことを気にしている
- ⑤ほかのことに興味を示さない
- ⑥ゲームのことを注意すると激しく怒る
- ⑦使用時間や内容などについて嘘(うそ)をつく
- ⑧ゲームへの課金が多い



NHK「やめられない怖い依存症！脳に異常が起きるゲーム障害の症状、治療法」（国立病院機構久里浜医療センター 樋口 進 院長）より作成

<参考> ・国民生活センター Web版「国民生活」No.87（2019）

<http://www.kokusen.go.jp/wko/data/wko-201910.html>

・厚生労働省「ゲーム依存症対策関係者連絡会議（令和2年2月6日）」資料

https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/other-syougai_141301_00001.html

・NHK「やめられない怖い依存症！脳に異常が起きるゲーム障害の症状、治療法」（2019/10/17）

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_883.html