

ゲーム依存症は 病気なんですよって！

今月 は 保健師 成田 妃佐美 です

みなさん、ゲームやってますか？睡眠時間を削ってゲームをやったりしてませんか？
携帯をもつ年齢が低年齢化し、ゲームの内容もよりリアルになり見知らぬ人ともつながりやすい環境になっ
てますよね。良い点もあると思いますが、今回は悪い点のお話です。

●ゲーム依存症とは？

人間関係や健康面に問題が生じても制御がきかずゲームに没頭し、日常
生活に支障をきたすことです。2018年にWHO（世界保健機関）は「ゲー
ム依存症」を病気として認定し、精神疾患として位置付けています。



●ゲーム依存症の診断基準

次の3つの症状が1年以上継続している場合に診断されます。

- ① ゲームの時間や頻度をコントロールできない
- ② 日常生活でゲームを最優先する
- ③ 問題が起きているにも関わらずゲームを継続、エスカレートさせる
(※問題とは、人間関係、学業、仕事、健康などに問題が起きているということ)

●具体的にどんな影響がでる？

【健康面の影響】

- ・不眠や昼夜逆転などの睡眠の異常
- ・イライラ感や衝動性などの心理的な乱れ
- ・服装や入浴など衛生面の乱れ
- ・1日1食になるなど食生活の乱れ
- ・眼精疲労や視力低下などの目の異常
- ・意欲や関心、集中力の低下 など



【社会面の影響】

- ・学校や会社での成績が低下する
- ・家族や友達との会話が減る
- ・学校や会社で遅刻、欠席する
- ・課金による借金 など

●なぜゲーム依存症になるの？

ゲームをするきっかけは「現実逃避」や「ストレス解消」が多いといわれています。

現実社会で何となく生きにくさを感じる人にとっては、ゲームを通じて他のユーザーから称賛されたり
他のユーザーとコミュニケーションをとることで、自分を認めてもらえたり、自己肯定感を満たしてくれ
るからです。

●どうすれば治るの？

もともと「生きづらさ」を抱えている人が依存してしまうのですから、「生
きづらさ」を解消しなくては、解決しません。そのために精神科の受診やカウ
ンセリングも必要ですが、まずは、1日の生活を書き出すことから始めましょ
う。1日をグラフにするなど“見える”形にしましょう。そして最も大事なの
は家族との『対話』です。短時間でも会話をするようにしましょう。



**ゲーム依存症の治療はゲームをやめるのが目標ではなく
「ゲームと折り合いをつける」ことが目標です。**