

近頃、電車の中は、「スマホ(スマートフォン)ゲーム」に熱中する人たちがあふれている。大手ゲーム会社の調査では、スマホゲームに1日1時間以上かけるヘビーユーザーの平均年齢は32歳。フルタ

イム勤務者が約4割を占めるといふ。ゲームでの息抜きは悪いことではないが、依存のリスクはないのか。インターネット依存治療の専門家、久里浜医療センター院長の樋口進さんに話を聞いた。



久里浜医療センター 院長

樋口 進さん

ネット依存外来の患者さんの約9割はゲーム依存です。そのうち約半数が、スマホゲームに依存しています。働き盛りの20、40代のス

「スマホゲームで、依存症になることなんてあるの? そう高をくくっている人も多いかもしれない。アルコールを中心とした依存の研究を重ねてきた樋口進さんが、日本で初めての「インターネット依存治療専門外来」を開設したのは2011年のこと。ここ数年で、スマホゲームによる依存患者が激増しているという。

従来は「テレビゲーム機は、「クリア」があり、場所を変えればゲームを止めることができました。それに比べ、スマホゲームはどこでもでき、ゲームの種類によっては、クリア

「ガチャによる刺激」に、非常に高い依存リスクがあると考えています。

「スマホゲームで、依存症になることなんてあるの? そう高をくくっている人も多いかもしれない。アルコールを中心とした依存の研究を重ねてきた樋口進さんが、日本で初めての「インターネット依存治療専門外来」を開設したのは2011年のこと。ここ数年で、スマホゲームによる依存患者が激増しているという。

診察を重ねる中で、友人が少なく、衝動性の強い人が、スマホゲーム依存になりやすいと感じています。また、男性の方がリスクが高いです。逆に、学校や職場が楽し

「依存になりやすい人と、なりにくい人の違いは、現実生活の充実が目

「高ストレス」で「低希望」の日本社会が、若者の自己実現を難しくさせ、自己評価されやすいゲームの世界に追いついていくという側面もあるでしょう。

「今年、WHO(世界保健機関)が制定している国際疾病分類の改訂が行われ、そこに、「ゲーム障

韓国では、青少年保護を目的に、深夜から早朝にかけて、16歳未満がネットゲームに参加できない「シャットダウン制」が取られています。

「スマホゲーム依存は、医学的に証明可能な疾病として、世界で認識されつつあるということだ。」

「同じことをしろ」というわけではありませんが、日本でも今後、社会を挙げて、もっと依存対策を講じていく必要があると思います。

「スマホゲーム依存は、医学的に証明可能な疾病として、世界で認識されつつあるということだ。」

「スマホゲーム依存は、医学的に証明可能な疾病として、世界で認識されつつあるということだ。」

ひぐち・すすむ 精神科医。独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター院長。東北大学医学部卒。インターネット依存等の行動嗜癖(しへき)、アルコール関連問題の予防・治療・研究などを専門とする。厚生労

働省アルコール健康障害対策関係者会議会長、WHO専門家諮問委員などを務める。アルコール耐性を簡便に調べられる「エタノールパッチテスト」の考案者。著書に『スマホゲーム依存症』(内外出版社)など。





スタートライン

若者たちの明日を開くヒント

スマホゲーム依存のセルフチェック (WHO「物質依存症診断ガイドライン」準拠)

- 1 CHECK** **【渴望】**
無意識のうちにスマホゲームをプレーしたくなり、目の前のことに集中しにくくなることがある。「のどが渴いたから水を飲みたい」「お腹が空いたからご飯を食べたい」と感じることに似ています。それほど自然に、スマホゲームが気になることはありませんか？
- 2 CHECK** **【コントロール障害】**
目的もなくスマホを手に取り、なんとなくスマホゲームを始めることがある。スマホゲームをやるべきではない場所や状況で、スマホゲームを続けてしまう。「やる／やらない」「始める／やめる」を自分でコントロールできないことはありませんか？
- 3 CHECK** **【禁断症状・離脱症状】**
家にスマホを置き忘れる、仕事の会議中など、スマホゲームができないときに不安やイライラを感じて落ち着かなくなる。プレーできないとそわそわする、めまいがするといった体調の変化を感じ、それを鎮めるために無性にスマホゲームがやりたいと感じることはありませんか？
- 4 CHECK** **【耐性】**
スマホゲームのプレー時間が日に日に延びている。また、短時間のプレーでは満足できない。今までは1、2時間程度で十分に満足できていたプレー時間が、3時間、4時間、あるいはそれ以上に伸びていると感じることはありませんか？
- 5 CHECK** **【生活の中心】**
どうしてもスマホゲームをプレーしたいがために、家族や同僚、上司などに嘘をついたり、課金のために借金をしてしまった、などということはありませんか？
- 6 CHECK** **【囚われ】**
スマホゲームに没頭した結果、仕事でミスを繰り返す、家庭内で口論が絶えない、体調を崩してしまったなど、さまざまな問題の原因が自分のスマホゲームにあることを自覚しているのに、ゲームをプレーし続けてしまうことはありませんか？

現実生活の
充実にもっと
目を向けて

激増する「スマホゲーム依存」

依存は、過剰使用とそれに伴う問題が明確に生じている状態です。過剰使用でも、問題がなければ依存に当てはまりませんが、過剰使用の状態です。自助努力をしないと、依存につながっていく恐れがあります。

まずは、「スマホゲーム依存のセルフチェック」で、6項目のうち、いくつ当てはまるか確認してみましょう。3項目以上当てはまる人は要注意です。

自助努力で効果的なのは、スマホを使わない時間帯を設

過剰使用との境界線は？

けることです。使用時間を減らすことよりも、全く使用しない時間が大切です。

一方、「明確な体や心の健康問題」か、「明確な家族・社会問題」が起こってしまっている場合は、放置すると、どんどん悪化するので、早い段階で第三者の働き掛けを求めましょう。

スマホゲーム依存の進行は、他の依存症に比べて非常に早いことが大きな特徴なので、早急に家族に相談し、医療機関を受診することをオススメします。

周囲の支援の前提として、本人を責める前に、「スマホゲームは依存リスクが高い」ということを理解してあげてください。

その上で、依存が疑われる家族がいる場合は、ぜひ家族内でのコミュニケーションを増やしましょう。懇談を重ね、使用ルールを決めるだけで、結構うまくいく場合が多いです。

反抗期の子どもの場合は、一方的にルールを決めるのではなく、「私も使わない時間をつくるから、あなたも使わ

周囲の支援の仕方

ないで」という姿勢が重要ではないです。

また、よく目にするのが、母親は厳しいのに、父親がゲームに寛容であるパターンです。この場合、父親が逃げ口になつてしまうので、お父さんへぜひ、お母さんに歩調を合わせていただきたいと思います。

特に、発達段階にある小中高生は、依存を乗り越えるために多大な努力が伴い、親の協力が不可欠です。医療機関の家族ワークショップの活用も有効でしょう。

相談が可能な医療機関

施設名	住所	電話番号
札幌太田病院	北海道札幌市西区山の手5条5丁目1-1	011-644-5111
旭山病院	北海道札幌市中央区双子山4丁目3-33	011-641-7755
手稲溪仁会病院	北海道札幌市手稲区前田1条12丁目1-40	011-681-8111
幹メンタルクリニック	北海道札幌市中央区大通西20丁目2-20 EXCEL S1ビル5F	011-622-2525
東北会病院	宮城県仙台市青葉区柏木1-8-7	022-234-0461
ワナクリニック	宮城県仙台市青葉区通町2-9-1 2F	022-275-8186
白峰クリニック	埼玉県さいたま市浦和区上木崎4-2-25	048-831-0012
浦和まはろ相談室	埼玉県さいたま市浦和区東仲町19-2 二階堂ビル201	048-796-7630
周愛利田クリニック	東京都北区上中里3-6-13	03-3911-3050
周愛巣鴨クリニック	東京都豊島区巣鴨 1-27-2	03-6902-1451
榎本クリニック	東京都豊島区西池袋1-2-5	03-3982-5321
久里浜医療センター	神奈川県横浜須賀野市野比5-3-1	046-848-1550
大石クリニック	神奈川県横浜市中区弥生町4-41大石第一ビル	045-262-0014
ヒーリング&リカバリー インスティテュート水澤都加佐 横浜カウンセリングオフィス	神奈川県横浜市中区住吉町 2-21-1 フレックスタワー横浜関内504	045-663-9027
各務原病院	岐阜県各務原市東山1-60	058-389-2228
マリアの丘クリニック	静岡県静岡市駿河区中原930-1	054-202-7031
幸地クリニック	兵庫県神戸市中央区三宮町2-11-1 センタープラザ西館7F	078-599-7365
紀の川病院	和歌山県岩出市吉田47-1	0736-62-4325
岡山県精神科医療センター	岡山県岡山市北区鹿田本町3-16	086-225-3821
こころこころクリニック	福岡県糟屋郡篠栗町尾仲38-1	092-931-5656
のぞえ総合心療病院	福岡県久留米市藤山町1730	0942-22-5311
希望ヶ丘病院	熊本県上益城郡御船町豊秋1540	096-282-1045
向陽台病院	熊本県熊本市北区榑木町鐘田1025	096-272-7211
竹下粧子クリニック	大分県大分市中島西1-1-24中島ビル2F	097-533-2874
森口病院	鹿児島県鹿児島市下田町1763	099-243-6700