

Contents

- 子どものゲーム・スマホ依存の現状と対応 …………… ①～③
～第2回小児整形・児童精神合同研修会報告～
センター紹介④ …………… ④

カラフルとは、個性豊かな子ども達がその子らしく過ごしていくことや、時には他の色と混ぜて新しい色をつくりあげていくことを表現しました。

子どものゲーム・スマホ依存の現状と対応

講師： 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター院長 樋口 進 先生

令和元年7月30日 第2回小児整形・児童精神合同研修会にてご講演いただきました内容についてご報告します。

01 ゲーム依存の現状

久里浜医療センターにて、2012年と2017年に子どもたちに対する実態調査をした結果、昨今のスマホの普及もあって、インターネット依存が疑われる方の割合が5年の間に、中高生の男女とも増加し、約1.8倍となっている。女子はSNS (Facebook、Twitter、LINE など)、男子はゲームにハマっている傾向がある。

2016年から2年間で新規受診した方の90%がゲーム依存であった。オンラインゲームにハマる人がほとんどで、インターネットに接続されていないゲームにハマる人はほとんどいない。SNS や動画に依存している場合もあるが、動画の多くが『ゲーム実況』を見ていたりする。



なぜオンラインゲームにハマるのか？

- ゲーム自体の面白さ。
- 絶えずアップデートして飽きさせないような仕組みや、ランキングやイベントなどで競争をあおっている。
- 実際には顔を知らない人とでも、毎日何時間も一緒にゲームをすることで親しくなり、ゲーム内でのコミュニケーションを大切に思うようになる。
- 仲間から評価されたり、ゲーム内での役割を頼まれることに喜びを感じる。

02 ゲーム依存の診断

現在の病名は『その他の習慣及び衝動の障害』だが、今後国際疾病分類 ICD-11では『ゲーム障害』が正式に病名として入ることとなった。日常生活の中で、明らかにゲームが中心にあって、生活がゲームを中心に回っているという状況がゲーム障害の特徴である。

【ゲーム障害の定義 ICD-11】

4症状が、12ヶ月以上続く場合に診断。しかし、4症状が存在し、しかも重症である場合はそれより短くとも診断可能。

- ① ゲームのコントロールができない。
- ② 他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを選ぶほどゲームを優先する。
- ③ ゲームで問題が起きているがゲームを続ける、または、より多くゲームをする。
- ④ ゲームによって、個人・家族・社会・教育・学校・職業やほかの重要な機能分野において著しい障害を引き起こしている。

03 ゲーム依存による問題



- ・朝起きられず、学校に遅刻、欠席 ・睡眠障害（昼夜逆転） ・引きこもり
- ・栄養失調、貧血 ・エコミークラス症候群のリスク ・踵骨の骨密度の低下 など

ゲーム依存は、身体・心の健康問題に強く影響している。脳のMRI画像では右前頭葉に萎縮した部分があり、脳へのダメージが明確になってきている。また、家族も巻き込まれていく。学業不振や進級が危ぶまれると、大事な子どもの将来がゲームでダメになってしまうことは到底容認できず、注意したり、場合によってはスマホを取り上げたり、Wi-Fiの接続を切ったりする。すると、大暴れし、エスカレートしていくと家族へ暴力を振るうようになる。最後には為す術がないという状況になってしまう。依存までいってしまうと、取り上げるという方法は、親子間の不和を作るくらいで有効ではない。

また、合併する精神障害では、注意欠如多動性障害が25%、次にうつ病が多い。「部屋にこもってゲームをやり続け、将来どうなるのか・・・」と自分を責めてしまう。うつ病の高い割合に関係して自殺のリスクにもつながっている。

04 依存の治療

本人が自分の問題に気付くこと、そしてその気付きをもとに自分で行動を変えていくことが大切である。そのために周りの支援が必要となる。受診や相談を続けて、次に繋がられるよう支援側は知恵を絞る必要がある。本人にゲームの話や雄弁に語るのも、そこからスタートすれば継続受診となる。本人の特性を理解して治療内容を説明し進めていく。心理カウンセリングやデイケア、入院治療、キャンプも有効である。

05 ルール作りの基本

① 予防対策

- ・ネットの使用開始年齢を遅らせる
- ・ネットの使用時間を少なくさせる
- ・ネットを全く使用しない時間を作る
- ・家族のネット使用を減らす
- ・現実の生活を豊かにする

② ルール作りのポイント

- ・スマホなどは親の名義で購入し、一定のルールや条件をつけたうえで子どもに貸し出す。
- ・パソコンなどのパスワードは親が管理する。
- ・ルールは購入する前に親子一緒に決める。
- ・使用場所を決める。自室は避け、リビングなど家族の目が届く部屋で行う。
- ・充電器は親が預かり、充電するときはリビングか親の部屋で行う。
- ・使用時間（1日○時間、夜○時までなど）、使用しない時間帯を決める。
- ・利用サービスを決める。フィルタリングの使用、アプリやサービスをダウンロードするときは親の許可を得る。
- ・使用金額を決める。課金する際は限度額を決め、小遣いの範囲にとどめる。親に無断でオンラインショッピングや決済をさせない。
- ・ルールを守れなかったときにどうするかを書面に残し、冷蔵庫など目につくところに貼っておく。
- ・親もルールを守る。

06 ゲーム依存対応の基本

【改善の目標】

- まず子ども達が何を考え、どんなゲームをして、何が面白いのかを聞いていき、指導は後回しとする。そうすると、なんとなく何を考えているかだとか、家の状況などもわかってくる。その時に必要な指導をしていけば、受け入れてくれるようになってくる。
- 両親には柔軟になってもらい、現実的な目標を受け入れてもらう。
両親と本人の達成できる目標には、乖離(かいり)が随分ある。両親はゲームの時間を「0時間」にしたい、でも、最初の目標は「6時間」を「5時間」など現実的な目標で進めていく。
- 本人へはゲームの重要性が生活の2番目以下になるよう目標を立てる。

【発育と治療目標】

我々の脳の中には、前頭前野という部分があり、『理性の脳』があると言われていて、『感情の脳』に比べてゆっくりと発達していく。つまり、ゲーム依存真っ只中にいる子どもは、大人に比べてもともと自分で自分をコントロールする力が強くない。また、『理性の脳』は依存が進行していくと機能が落ちてくると言われている。もともと大人に比べて働きが低いところにゲームをやり続け、さらに働きが落ちている子どもたちに「頑張ってゲームの時間を減らそうね」と言ってもなかなか思うようにはいかない。年齢とともに自分で自分をコントロールする力は段々と上がっていくので、年齢にしたがって治療目標は変えていくべきだと思っている。



たとえば……

- 小学校・中学低学年
「学校に行くこと、病院に行くこと、あるいはそれ以外の活動に焦点を当てていこう」
- 中学高学年・高校年代
「ゲーム時間を減らすことも考えていこう」
- 大学・成人
「ゲームをやめるということにターゲットを当てていこう」

【改善のための原則】

抜け道はいくらでもあり、周囲からの制限は無効である。本人の言い分に耳を傾け、柔軟に対応していく。

- スマホ・ゲーム機の取り上げ
親がコントロールできる、あるいは依存が進行していない場合は有効。
取り上げる場合は、理由・取り上げの期間・返すときの条件・返した後に守れなかったときの対応をきちんと話し合うことが大事。行動をコントロールできない場合は、ゲーム機を預けることの提案も検討する。
- ゲームの時間を決める、他の活動に置き換える
学校・塾・アルバイトなどで、ゲームもスマホもできない時間をできるだけ長くしていく。
- 家族以外の第三者が介入する
家族と本人のやり取りは、平行線に終わることが多い。本人からみると家族は甘える対象であり、攻撃する対象でもあり非常に特殊な関係である。医療者・学校の先生・友達など家族以外の第三者が間に入ることはとても大事である。

当日は、質疑応答を含み、約2時間にわたる長時間の講演をしていただきました。樋口先生のお話は、臨床現場での子どもの姿がよくわかり、対策法も具体的で大変わかりやすく、時間を忘れてもっと聞きたい！と思うほどでした。ゲーム依存の解決法としてまずゲーム機を取り上げることを考えがちですが、子どもの言い分を聞いて、子どもが自分で問題に気づくところからスタートすることが大事なのだということ、また、粘り強く関係をつくっていくということは、どんな子どもの問題でも同じなのだと感じさせていただきました。

児童発達支援・障害福祉サービス(生活介護) 『さわやか』

児童発達支援・障害福祉サービス(生活介護)『さわやか』は、在宅でご家族と一緒に暮らしてみえる重症心身障がい児・者の方々に当施設へ通所していただき、療育を行っています。

児童発達支援と生活介護を多機能型で実施し、現在は、児童発達支援利用児3名と生活介護利用者15名の方々に利用していただいています。

【対象】 三重県内在住の在宅重症心身障がい児・者
 ※医療的ケア児も対象ですが、呼吸管理が必要な方などご利用いただけない場合があります。
 詳細はお問い合わせください。

【定員】 1日5名

【通所方法】 ご家族の方の送迎となります。

児童発達支援は、就学前(年少児から年長児)の重症心身障がい児が対象です。就学にむけて、ご家族以外との人間関係を広げるための生活の場を提供しています。発達にあわせた遊びや、他者とのふれあい遊びなどを通して、成長・発達を促します。また、日常生活動作や運動機能の発達を促す関わりも行っています。

生活介護では、18歳以上の重症心身障がい者を対象に、日中活動を通してご家族以外の人とふれあう喜びや楽しみを体験し、日々の生活を豊かにしてもらえるよう心掛けています。また、日常生活動作や運動機能の維持増進を目指してリハビリを行っています。

ご家族の方々には心身のリフレッシュの機会としていただき、より一層豊かな家庭療育に繋がります。



『さわやか』ではただいま、次年度の児童発達支援利用児を募集しています。
 ぜひお問い合わせください。
059-253-2000 (代表)



日 課

- 9:30～ 健康チェック、朝の会
- 10:00～ 療育活動
(レクリエーション、創作活動など)
理学療法などのリハビリテーション
- 12:00～ 昼食
歯みがき、排せつなど
- 13:30～ 療育活動
- 15:00～ 帰りの準備、帰りの会



今年9月、課外活動として利用者10組と職員9名で名古屋港水族館へ出かけました。ダイナミックなイルカショーに感動したり、かわいいペンギンに癒された時間を過ごすことができました。早くも来年も行きたいとの要望が出ています。

広報委員より

今年度も残すところあと2か月足らずとなりました。健康に気をつけて、年度末を乗り越えましょう！エイエイオーッ！

広報委員(山口・横山・田上・西根)

三重県立子ども心身発達医療センター

〒514-0125 三重県津市大里窪田町340番5

電話 059-253-2000(代)

FAX 059-253-2031

URL <http://www.pref.mie.lg.jp/CHILDC/>

