

ゲーム障害の診断・治療法の確立に関する研究（20GC1022）

研究分担者 原田豊 鳥取県立精神保健福祉センター

研究要旨

ゲームへの没頭は、日常生活や心身の健康に対して様々な影響を及ぼすことがある。国際疾病分類第11版（ICD-11）において、ゲーム障害が正式に疾患として位置づけられたが、支援・治療体制が十分にとられていないのが現状である。

本研究では、精神保健福祉センターをはじめとする相談機関において、ゲーム障害に関する相談の基本となるマニュアルを作成することにある。ゲーム障害の定義、基本的な関わり方などについては、すでに、「ゲーム依存相談対応マニュアル／ゲーム依存相談対応マニュアル作成委員会. 2022年3月発行、編集者：樋口進、前園真毅、尾崎淳（久里浜医療センター）」が公表されており、ここではこれを基本にしながらか、相談機関における（主に家族を中心とした）基本的な関わり方を提示したい。なお、これまでのマニュアルと区別するため、「ゲーム依存相談対応ガイドライン」と記載することとする。

令和3年度に実施された、全国の精神保健福祉センターにおけるゲーム依存に関する相談の状況、それぞれの課題ごとの内容、対応についてアンケート調査結果より得られた、ゲーム依存の3つの課題、①お金の損失、②暴言・暴力、③生活への影響（重複していることも少なくない）についての対応、家族によるゲーム依存への対応の3原則などを記載し、最後に事例を加えた、「ゲーム依存相談対応ガイドライン（第1版）～相談機関におけるゲーム依存への相談と支援～」を提示した。しかし、ゲーム依存に関する具体的な対応方法は、決められた一つの手段があるのではなく、かつ多くの背景があり、引き続き、研究や事例の検討を重ねて行くことが求められている。

研究協力者：なし

A. 研究目的

ゲームへの没頭は、日常生活や心身の健康に対して様々な影響を及ぼすことがある。国際疾病分類第11版（ICD-11）において、ゲーム障害が正式に疾患として位置づけられたが、支援・治療体制が十分にとられていないのが現状である。本研究では、令和3年度に実施した、全国の精神保健福祉センターを対象としたゲーム依存に関するアンケート調査をもとに、精神保健福祉センターをはじめとする相談機関における相談対応マニュアルを

作成する。なお、2022年3月「ゲーム依存相談対応マニュアル（編集者：久里浜医療センター 樋口進、前園真毅、尾崎淳）」が公表されており、今回、ここで作成する相談対応マニュアルは、これをもとに、それぞれの課題ごとの対応、具体的な事例の提示、具体的な対応方法などを記載するものであり、すでに公表されている「ゲーム依存相談対応マニュアル」と区別するため、「ゲーム依存相談対応ガイドライン」と記載することとする。

B. 研究方法

令和3年度に実施した、全国の精神保健福

社センターにおけるゲーム依存に関する相談の状況、さまざまな課題ごとの内容、対応に関するアンケート調査をもとに、精神保健福祉センターをはじめとする相談機関における「ゲーム依存相談対応ガイドライン」を作成する。

(倫理面への配慮)

令和3年度アンケート調査実施時において、全国精神保健福祉センター長会研究倫理審査委員会にて承認を得た。(令和3年8月6日)。

### C. 研究結果

令和3年度の調査では、全国精神保健福祉センター69か所中57か所(82.6%)より相談の状況、内容、対応に関する回答を得た。相談機関における、ゲーム依存に関する相談は、本人自身が来所することは珍しく、大半は家族(主に、母親もしくは両親)の相談から始まる。多くの場合、本人自身に現状を改善しよう(ゲームをやめる、時間を減らすなど)という気持ちが見られず、そのため病院受診への動機付けも少ない。このため、医療機関における対応とは異なることが少なくない。

家族の多くは、生活の問題が生じていてもすぐには来所せず(実際には、どのあたりから問題が生じているのか明確ではないことも)、お金の問題、あるいは暴言・暴力が発生して、はじめて相談につながるものが少なくない。一方で、多くの場合、本人自身には現状を改善しようという気持ちが見られず、すぐには病院受診や相談来所することはない。来所した家族と本人とは相談機関に求めているものが異なっているが、家族の中には、すぐに解決することを望み、入院・入所する、支援者が説得してくれることなどを求めていることもある。しかし、大半の場合は、背景

に、これまでの様々な家族関係の課題、生育歴の課題などに加え、障害の有無の課題もあり、実際の相談は、ゲーム依存に並行して、これらの課題へのアプローチが重要となる。

ゲーム依存相談対応ガイドラインでは、ゲーム依存の抱える課題として、大きく、①お金の損失、②暴言・暴力、③生活への影響の3つをあげ、それぞれの課題の内容、聞き取りに必要な内容、具体的な対応について解説する。①お金の損失(多くは、課金による)に対しては早急な対応が求められる。②暴言・暴力では、その多くがゲームに没頭する行為を止める言動が引き金となっており、当面はこれらの行動を控え、とりあえず暴言・暴力の回避を行う。これらの対応を行ったうえで、③生活の影響に対して、じっくりと支援を行っていくこととなる。

ゲーム依存に関わるには、なぜ、ゲームに没頭しているのかを理解する必要がある。不登校・ひきこもりの初期にゲーム依存の状態になることがある。学校や職場でのストレスの発散(クールダウン)の手段となっていることもあれば、ゲームの中に関係欲求、承認欲求を求めている(現実の世界においてこれらの欲求が満たされていない)場合もある。無理矢理ゲームを中止させようとするだけでは状況の改善は難しく、これらの背景を理解して対応することが重要である。

ゲーム依存の背景には、様々な生活環境の課題や生育歴の課題、発達障害の存在の有無などが関与しており、これらの課題や障害特性を十分に理解して支援をしていきながら、ゲームに没頭している行動に対する具体的な対応の方法を検討していくことが求められる。

今回作成する「ゲーム依存相談対応ガイドライン」では、最後に、事例の提示を加えながら、それぞれの状況に応じた対応・支援方

法を記載し、今後とも、引き続き、全国精神保健福祉センターに意見を得て、適時、検討していくこととする。

### 【別添資料1】ゲーム依存相談対応ガイドライン（第1版）～相談機関におけるゲーム依存への相談と支援～

#### D. 考察

##### 1) 達成度について

全国精神保健福祉センターを対象に実施したアンケート調査をもとに、「ゲーム依存相談対応ガイドライン」を作成し、全国の精神保健福祉センターに提供を行った。ただし、ゲーム依存に関しては、様々な背景があり、状況に応じた対応が求められることもあり、今後とも、適時、多くの意見を伺いながら、内容の更新を行いたい。

##### 2) 研究成果の学術的意義について

近年、精神保健福祉センターを始め、保健所や市区町村には、ゲーム依存に関する多くの相談が寄せられているが、具体的なゲーム依存に関する理解や対応方法が明確でなく、困惑している状況にあった。今回、「ゲーム依存相談対応ガイドライン」では、基本的な対応などについて記載しており、現場での対応の基礎としたい。

##### 3) 研究成果の行政的意義について

ゲーム依存の相談対応ができる医療機関などはまだまだ少なく、その多くが精神保健福祉センターや保健所、市町村などの行政機関に寄せられるが、行政としてもその対応が不十分であり、今後このガイドラインが普及することにより、行政機関におけるゲーム依存相談対応への理解が深まることが期待される。

##### 4) その他特記すべき事項について

ゲーム依存に関しては、様々な背景があり、今後多くの事例の経験や研究結果を踏

まえて、内容を更新し、相談機関へ情報の提供を行っていきたい。

#### E. 結論

近年、ゲーム依存に関する相談は、精神保健福祉センターや保健所、市区町村などの相談機関に多く寄せられるようになっているが、まだまだゲーム依存に関する理解やその対応方法についての知識に乏しく、一方で対応できる医療機関は少なく、今後、相談機関に求められるものは大きい。しかし、ゲーム依存に関する具体的な対応方法は、決められた一つの手段があるのではなく、かつ多くの背景があり、今回、ゲーム依存相談対応ガイドラインの提供を行ったが、今後とも、研究や事例の検討を重ねて、より内容の深いものを作っていくことが重要と考えられる。

#### F. 健康危機情報

なし

#### G. 研究発表

1. 論文発表 なし
2. 学会発表 1件

原田豊. 相談事例から捉えるゲーム障害. ゲーム障害は精神疾患なのか. 第118回日本精神神経学会シンポジウム 37. 2022年6月, 福岡.

##### ※それ以外（レビュー等）の発表 1件

原田豊. ゲーム依存に関する相談の現状と課題～全国精神保健福祉センターを対象としたアンケート調査から～. 公衆衛生情報. 2022 ; 52(6) : 30-31.

#### H. 知的財産権の出願・登録情報

1. 特許取得 なし
2. 実用新案登録 なし
3. その他 なし

## ゲーム依存相談対応ガイドライン(第1版)

### ～相談機関におけるゲーム依存への相談と支援～

#### I はじめに

ゲームへの没頭は、日常生活や心身の健康に対して様々な影響を及ぼすことがある。国際疾病分類第11版(ICD-11)において、ゲーム障害が正式に疾患として位置づけられたが、ゲーム障害に関する支援・治療体制は、十分に整えられていないのが現状である。

近年、精神保健福祉に関する専門の相談機関である全国精神保健福祉センター(以下、センター)へは、多くのゲーム関連の相談が寄せられている。相談機関では、ゲームに没頭している本人ではなく、家族(親、配偶者など)あるいは関係機関(教育関係者など)による相談から始まるものが少なくない。一方で、ゲーム障害がマスコミで話題になってから、家族から「うちの子は、ゲーム障害でひきこもりです。治療してください」、あるいは教育関係者から「クラスにゲーム障害の不登校の児童がいます。専門機関はありませんか」などと、ゲームをやめれば、すべてが解決する(他には何の問題も存在しない)、ゲームをやめさせてくれる専門家がいる、という誤った認識による相談もある。本来、ゲームに没頭する背景には、さまざまな学校や家庭の環境、成育歴、障害の有無などが影響されると考えられるが、家族や関係者の中には、それらの問題に十分に向き合うことなく、ゲームだけが問題かのように考え、相談に至ることもある。

今回、全国のセンターを対象に実施したアンケート調査(原田豊. ゲーム依存に関する相談の現状と課題～全国精神保健福祉センターを対象としたアンケート調査から～. 公衆衛生情報. 2022;52(6):30-31.)などを参考に、相談機関における(主に家族を中心とした)基本的な関わり方を提示したい。なお、ゲームへの没頭に関連した相談のすべてがゲーム障害の定義を満たしているとは限らないことから、本文ではゲーム依存という言葉を使用した。

ゲーム障害の定義、基本的な関わり方などについては、すでに、「ゲーム依存相談対応マニュアル/ゲーム依存相談対応マニュアル作成委員会. 2022年3月発行、編集者:樋口進、前園真毅、尾崎淳(久里浜医療センター)」にまとめられており、そちらも参照されたい。なお、同マニュアルと区別するため、ここでは「ゲーム依存相談対応ガイドライン」と記載することとする。ゲームに関連した相談では、ゲームをするという行動そのものを否定するものではない。ゲームに没頭することにより、日常生活や健康面に様々な支障が生じている場合、単にゲームをやめさせる、ゲームの時間を減らすということだけを目標とするのではなく、多面的な視点から、ゲーム依存によって生じている問題を改善し、日常生活の安定を図ることを目的とする。

ゲーム依存の相談の中には、主訴は「ゲーム依存」だが、背景に不登校やひきこもりがあり、そちらへの対応が主体となる場合や、主訴は「ひきこもり」「不登校」だが、ゲームへの過度の集中・没頭があり、かつ日常生活に影響があり、ゲーム依存への対応も必要となる場合もある。

家族や支援者が、「ゲームをやめさせたい」「ゲームの時間を減らさせたい」と望んでいても、本人

は、「ゲームをやめたい、ゲームの時間を減らしたいとは思っているが、でもできない」場合もあれば、「ゲームをやめたいと思わない」「ゲームの時間を減らしたいと思わない」という場合もある。相談に来られた家族の思いと、対象となる本人の思いは必ずしも一致しない。

ゲームをやめさせたい大人（教育関係・親族）、ゲームをやめて欲しい家族、ゲームをやめる気のない本人が、相互に反応を起こす。当初は、大人や家族が、本人を叱責するが、徐々に本人が拒否を強めると、時に、周囲の大人は、家族への叱責を強め、家族が疲弊していることもある。相談現場では、本人のみならず、孤立している家族への支援も含めて考えていきたい。

## Ⅱ 依存症の3つの課題～ゲーム依存の場合～

依存症の抱える課題として、大きく、①お金の損失、②暴言・暴力、③生活への影響の3つがあり、これに加えて、精神疾患・精神障害の有無、対人関係などにおける社会的トラブルの問題もある。多くの場合、生活への影響が少しずつ発生してきているが、どこまで様子を見ていても大丈夫なのか、どこからが相談の必要があるのか、その境界は曖昧であり、かつ周囲から家族への叱責や疲弊感もあり、すぐに相談に至ることは少ない。このため、生活への影響のみでは相談に至らず、課金をめぐるお金の問題、あるいは暴言・暴力が激しくなった時点で、それがきっかけとなってようやく相談に至る場合もある。一方で、家族は、相談に行っても、親の子どもへの対応を叱責されるのではという不安も抱いている。相談を受けた時点で、まずは、相談に来た家族をねぎらい、安心感を与えながら、それぞれの課題の有無を判断し対応することになる。なお、インテークに関しては、前述の「ゲーム依存相談対応マニュアル／インテークで押さえておきたい項目」(表1)を参考にされたい。

表1. インテークで押さえておきたい項目 「ゲーム依存相談対応マニュアル p56-57」より

ゲーム依存に関する相談を受ける場合、必要と思われる項目です。その中でもとくに押さえておきたい12項目には◎を付けています。初回面接時に家族と確認しながら聞き取り、2回目以降の面接などで活用しましょう。他の依存症相談時に使用しているインテーク票の基本項目に加えて確認してみてください。

### 1. 本人のネット使用歴の確認

- ・何歳の時からゲーム機やPC・スマホなどを使用開始したのか時系列に確認する。
- ・上記に伴い使用し始めたサービス名(ゲーム名やSNSなど)とその状況を確認する。
- ◎ネット使用により問題が見られるようになった時期とその状況を確認する。
- ◎使用しているデジタル機器とゲーム名。いつからプレイしているのかを確認する。
- ◎課金状況を確認する。
- ・誰とプレイしているのか。併せてSNSや動画視聴などの使用状況も確認する。
- ・ゲームやSNS、動画視聴などそれぞれの1日の平均使用時間・使用時間帯(平日と休日別)を確

認する。

## 2 現状の詳細の確認

- ◎ どういうルールでゲームをさせていたか、守られていたか、どう注意していたかを確認する。
- ◎ 生活上の支障(生活のリズム、とくに睡眠時間と昼夜逆転の有無、食事、行動範囲、交友、暴言暴力など)の状況を確認する。
- ◎ 学業上の支障(遅刻、欠席、成績低下、留年、学校側の見解など)の状況を確認する。成人であれば、仕事上の支障(欠勤、ミス、対人関係など)の状況を確認する。
- ◎ 経済上の支障(課金、家族のお金や貴重品を盗む、売るなど)の状況を確認する。
- ◎ ゲームに没頭する要因として考えられることを確認する。
  - ・ 本人は現状をどのように認識しているのかを確認する。

## 3 生育歴や社会性などに関する確認

- ◎ 乳幼児検診など過去に発達の傾向で指摘を受けたことがあるか。時期とその内容。
- ◎ 過去にいじめを受けたことがあるかどうか。時期や内容とその時の本人の様子。

## 4 相談機関や医療機関の利用歴

- ◎ 過去に利用した相談機関(児童相談所や警察、消費生活センター、法テラスなどを含む)や医療機関などを時系列に、そして、どのようなアドバイスや医療サービスを受けたかを確認する。
  - ・ 受けたアドバイスや医療サービスを家族が振り返ってどのように感じているのかを確認する。

## 5 家族について

- ◎ ゲームに没頭する前と後で、家族の生活の質や関係性はどのような変化があったのかを確認する。
    - ・ 家族それぞれのデジタル機器使用やゲームプレイについての見解を確認する。
    - ・ もととの親子関係の良し悪しと質(仲がよい、ケンカの頻度、過干渉など)、会話を確認する。
    - ・ 今、家族が希望することは何かを確認する(短絡的な解決法を望む場合には期待に沿えないこともあります)。
-

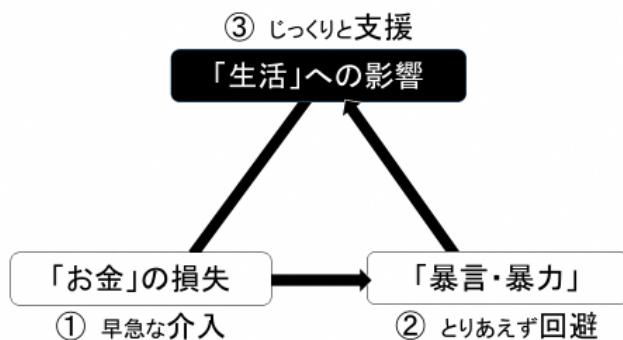


図1 相談機関におけるゲーム依存対応課題トライアングル

相談に来る事例は、これら3つの課題のうち、いずれかもしくは複数のものを持っていることが多い。それぞれの課題に対しての対応が求められるが、内容によっては、早急な対応が求められることもあれば、じっくりと関係作りをしていく必要があるものもある。ここでは、早急な対応が求められるものから順に解説を加えていく(図1)。

### ①お金の損失

「親のカードを使って多額の課金をしてしまう」「課金し請求が毎月数万円ある」「お金を使いこむ」「多額の借金」「消費者金融から借り入れ、返済できない」などがあり、大半はゲームにおける課金に使われ、相談を受けた時点で早急な対応が求められる。相談場面において、最初に課金の目的や手段を把握しておきたい。目的として、強くなりたい(武器を購入して対戦型でレベルを上げたいなど)、着飾りたい(自分のアバターをカッコよくしたいなど)、レアなものを手に入れたいなどがあり、手段としては、プリペイド決済、クレジットカード決済、携帯料金と一緒に支払うキャリア決済などがある。プリペイド決済の場合は、事前購入(コンビニエンスストアなどで購入)で一定の上限額がかけられるが、この場合、金の窃盗などが起きていることがある。クレジットカード決済、キャリア決済の場合、多くは2・3か月経ってから気づかれることが多い。対象者が未成年であれば、保護者がその手段を把握し管理することによって改善させることができる。

しかし、対象者が大人である場合は、その把握や管理は難しく、時に多額の借金を抱えたり自己破産に至ったりすることもあり、これらの場合には、早急に消費生活センターや法テラスなどへの相談を促すこととなる。また、大人の場合は、スマホによる公営ギャンブルなどのギャンブル依存などを併発していることがあり注意が必要となるが、スマホを使用したギャンブルは、自室にて短時間でできる(金額も決して低くない)こともあり把握が難しいことも少なくない。

### ②暴言・暴力

暴言・暴力や問題行動などがきっかけで、相談に至ることも多くみられる。「ゲーム機を取り上げたり、時間を制限したりしようとする、暴言・暴力が起こり手に負えなくなる」「ゲームができないと奇声をあげ暴力を振るう、自殺をほのめかす」「ゲーム機を取り上げたところ家出した」などの訴えがある。相談場面の最初に暴言・暴力のきっかけになることを把握することが必要となる。大半は、無理矢理、本人のゲーム機を取り上げる、やめさせようとするなどの行為に対する反応であり、それらの行為を中止することによって、とりあえず暴言・暴力は回避させることができる。日常生活への支援の中で、ゲームへの没頭が軽減すれば、暴言・暴力も少なくなる。

一方で、ゲームに没頭している中で、ゲームがうまく進まない、他の参加者から非難された、チームから外されたなどで興奮するなど、必ずしも家族の言動がきっかけになっていないこともある。この場合の興奮は一時的なことが多く、家族は本人と距離をあけて、できるだけゲームをしている本人との関わりを少なくするようにする。

時に、ゲーム依存の状態になる前から、既に暴言・暴力が認められる事例もある。この場合、背景に統合失調症や双極性障害等の精神疾患を有するものがあり、この場合は、精神科治療への導入を考慮する。また、思春期の様々な葛藤(背景に発達障害を有していることも少なくない)が背景にあることもあり(その結果として、ゲーム障害を生じていることもある)、本人及び家族の成育歴、現在の環境等などの全体像を的確に把握することが重要とされる。

### ③生活への影響

ゲーム依存の相談の中心となるのは、生活への影響である。「登校せず、昼夜逆転してゲームを行う」「ゲームやスマホに熱中し学校や仕事に行かない」「ゲームばかりしているので成績が落ちている」「家事や育児をしなくなり家族に当たり散らす」「生活が乱れている、食事をとらない」などがある。子どもの場合は、学校や勉強への影響が中心になるが、大人の場合は、健康への被害や育児放棄などの課題が生じることもある。

初めにゲームの内容に加え、オンラインかオフラインか、もしオンラインなら相手は誰かを把握しておきたい。相手はゲームの中だけなので誰なのか知らないということは珍しくない。この場合は、時にトラブルが生じている可能性もあり、いきなりゲームで知り合った人と会う約束をしたと言われることもある。しかし、子どもの中にはその危機感が少ないものもあり、一方で、ゲームを通して新たな交友関係を広げているものもいる。家族が心配のあまり、見知らぬ人とオンラインでゲームをする行為を一方向的に中止させようとする、子どもの方は話をしなくなり、情報がより密実化することもある。急いで中止させるのではなく、まずは情報を得ることの方を優先したい。

時に、不登校の子どもの中には、ゲームを通してオンラインで学校の同級生とつながっていることもあり、この場合は、むしろオンラインでつながっていることが、結果的に不登校などの改善に役に立つこともある。いずれにしろ、ゲームに没頭する背景は様々であり、生活への影響に対しては、じっくりと関わっていくことになる。

## Ⅲ 生活への影響に対する関わり～ゲームに没頭する背景を知る～

ゲームに没頭する背景は様々であり、いくつかの理由が考えられるが、これらは複数のものが重なっていることもあり、時間の経過の中で変化することもある。

相談機関に来られた時点では、多くの場合、すでにゲームに対してコントロールがきかなくなった状態にあり、コントロールできる状態にあるのかどうかの見極めも必要となる。まだコントロールができそうな場合は、基本的なルール作りなどの方法から進めていくことになる(参照「ゲーム依存相談対応マニュアル」p7-11 依存までに至らない人への対応)。相談場面において、ゲームに没頭して



いるという目の前の出来事だけに目を向けるのではなく、背景にある、孤独・孤立、生きづらさ、ストレス因子、障害の有無などを含めて、本人、あるいは家族全体を見て、継続して関わっていくことが必要となる。

### 1. ゲームが面白くて、やめられない

ゲームへの興味・関心が高く、ゲームをすることが日常生活で最優先になっている場合。

<対応>ある程度、本人がゲームの時間をコントロールできる状態であれば、親子でルール作りをするところから始め、没頭が激しい時は声かけもしていく。多くの場合、面白さのピークを越えれば、少し治まってくる(新しいゲームソフトが発売されるたびに、同様の繰り返しが起きるが)。

### 2. エネルギーの低下による(図2)

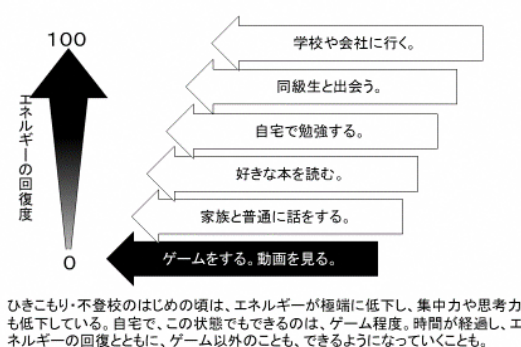


図2 エネルギーの低下による

ひきこもり・不登校の初期では、1日の大半の時間、ゲームをして過ごしている(あるいは、動画を見続ける、スマホばかりを見ている)場合がある。この時期は、エネルギーの低下を認め、思考力や集中力の低下が著しく、一方で現状や将来への不安が高まり、本人自身もどうしてよいか分からず、何かしていないと落ち着かないという状態にある。この不安な状況の中で、思考力や集中力が低下しても行えるのが簡単なゲームである。この

時期にただならぬ一日中ゲームをしていることは珍しくなく、ゲーム実況などの動画を長時間見ているということもある。ゲームばかりしているから不登校やひきこもりが改善しないと誤解されることがあるが、この段階でゲーム機を取り上げたところで状況が改善することはない。

<対応>エネルギーの回復を目標として、本人のペースでじっくりと生活をさせていく。時間の経過の中で、エネルギーが回復し思考力・集中力が改善してくると、ゲーム以外のことにも関心が向くようになり、他の行動も増え、ゲームに費やす時間も少なくなってくる。基本的な、ひきこもり・不登校への対応をしていくことが望ましい。

### 3. ストレス発散・クールダウン(図3)

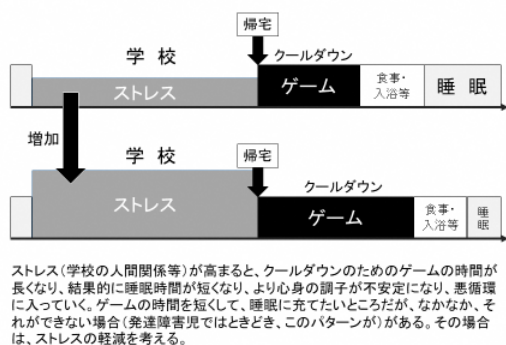


図3 ストレスの発散・クールダウン

日中のストレス(特に人間関係)のクールダウンとしてゲームへの没頭が激しくなっている場合も少なくない。以前は、学校で嫌なことがあっても、放課後友だちと遊んだり、寄り道をしたり、自宅に帰ってから両親や祖父母に話を聞いてもらったりしていたが、今はそういう機会は少なくなり、ゲームに没頭することがクールダウンになっていることがある。ストレスが高まるとクールダウンのため

のゲームの時間が長くなり、結果的に睡眠時間が短くなり、より心身の調子が不安定になり悪循環に入っていくことになる。

＜対応＞現実のストレス(学校の間関係など)の軽減を行うことにより、ゲームの時間が減少していくことが多い。なお、発達障害を有する場合は、どのようなことにストレスを感じるのか(他の人はそれ程ストレスと感ぜない内容のこともある)をきちんと理解していくことが重要である。

**4. ゲームの中で、承認欲求や関係欲求が満たされている(現実の世界では、孤立、孤独を感じている)**

現実の世界では孤立や孤独であり、承認欲求や関係欲求が満たされていない状況にあるが、ゲームの中では、これらの欲求が満たされている場合である。特にオンラインゲームは、順位や得点が明確なものもあり、すればするほど技術があがることが数値として明確化されるなどの達成感が得られることがある。また、所属するチームの中では、リーダー的な役割をしたり、賞賛されることにより、自分の存在感があったりするなど承認欲求や関係欲求を満たしてくれる。

＜対応＞現実の世界の中に、これらの欲求を満たしてくれるものができてくれば、ゲームにそれらを求める必要がなくなってくる。ゲームをしている時間にばかり目を向けるのではなく、ゲームをしていない時間に目を向ける。本人のできていないことを叱責するのではなく、できていること、頑張ってきたこと、頑張っていることを認める。あるいは何らかの役割(本人が納得している必要がある)を持つことによって、これらの欲求が持てるように日常生活において接していくことが重要となる。

**5. その他(障害の存在など)**

知的障害者の中には、ゲームに没頭していることにあまり葛藤がなく関わりが難しい場合もあるが、福祉サービスの提供・利用を始めると、状態が一気に改善することもある。

また、発達障害を有するものも少なくないが、特性によって没頭しているだけではなく、障害に対して十分な理解や配慮が得られなくなった結果、孤立や孤独な状況に陥りゲームに没頭している場合も多い。まずは、障害を理解し孤立や孤独な状況の改善が求められる。

#### IV ゲームに没頭する行為への関わり

家族としては、日々、ゲームに没頭する本人にどのように接すれば良いのかわからないなどの不安があり、具体的な対応の仕方を考えることも必要となる。

**1. 家族で話し合い、ルール作りをする**

ルール作りは、「子ども自身ができると思えること」を一緒に考えることが重要である。大人が一方的に提示したルールは、子どもは、「ゲーム機やソフトを買って欲しい」「ゲームをしたい」という思いから一時的に了解はしても、直ぐに崩れてしまうこととなる。また、ルールを決める時に、約束・罰則を作ることは慎重にすることが必要である。約束が守れなかったときに罰を実行することは、親子にとって強いストレスを生むこととなる。特に、将来の約束事で「取り引き」をしないことは重要である。例えば、「学校に休まずに通うなら、ゲーム機を買う」という約束をした場合、もし学校に行けなくなったらどうするかが課題となる。罰として、ゲーム機を取り上げたとしたら、その後悲惨な親子の言い

争いが続くことになり、一方で、あきらめてゲームをさせるとしたら、約束を守らないことが当たり前と子どもが感じるという悪循環となる。

本人が、今の状況ではいけないと自覚している、コントロールがある程度効く場合には、前述の通り、「スマホを持たない、ネットをしない時間(会話中、食事中、通勤・通学中など)を作る」「利用時間を記録し、時間の上限を作る」「ゲーム以外の現実の楽しみ、つながりを持つ」「ゲームのきっかけを振り返り、それを避けるようにする」などの試みも重要である。また、専門機関・医療機関への相談も考えたい。

しかし、相談機関に来られる家族は、ゲームをやめる気のない子どもに対して、「ゲームをやめさせる」ための多くの努力、試みをし、いずれも失敗し、学校関係者や親戚などからの叱責を受け疲弊していることが多い。子どものゲーム依存の課題に取り組む前に、まずは家族自身の元気を取り戻すところからはじめることとする。

## 2. ルールが守れない(コントロールができない状態になっている)場合の、家族によるゲーム依存への対応の3原則

表2 家族によるゲーム依存への対応の3原則

相談来所された時点で、多くの場合、すでにルールが守れない、コントロールができない状態になっている。背景に、発達障害やひきこもりなどがあれば、基本的にその対応を行い、ゲームを没頭している行為に対しては、下記の3原則を中心に対応していくこととする。

- 1 無理やり、ゲームをやめさせようとする。  
(ゲームをしているという行為に関心向けるのではなく、ゲームに没頭している本人や家族全体に関心向けること)
- 2 ゲームをしている本人に対しては、声かけ程度で。
- 3 ゲームをしていない本人に対しては、できていることを認める。

ゲーム依存の背景には、発達障害やひきこもりの状態が関係していることがあり、基本的には、これらへの基本的な対応が必要となる。その中で、ゲームに没頭している行動があり、その行動が、日常生活の様々な場面に不都合を生じている場合には、下記のような対応を中心に行っている。

### <対応1> 無理やり、ゲームをやめさせようとするしない

ゲームに没頭している状況で、ゲーム機を無理に取り上げたとしても、結果的に、親子の会話が、「ゲーム機を返す、返さない」に終始することとなる。その結果、親子間の会話や関係により亀裂が入り、時に暴言・暴力に発展することもある。無理矢理ゲーム機を取り上げる、ゲームをやめさせようとする行為には効果は期待できず、その背景にある、本人や家族の課題(生きづらさ、孤立・孤独、様々なストレス、障害の有無など)に目を向ける。

### <対応2> ゲームをしている本人に対しては、声かけ程度で

ゲームに没頭している本人には、一定の時刻になれば、「(夜が遅いので)そろそろゲームは控えた方が良く」と話すなどの声かけ程度にとどめる。家族の気持ちは伝えるが、それ以上の無理強いはいはしない。「ゲームは控えて欲しい」というときに、その理由として「あなたの体の健康が心配だから」ということを伝える。

このやり方を原則とはするが、家族がどのように思っているのかを把握することも重要となる。見ているのもつらいのでゲーム機を取り上げたいという家族もいれば、周囲から取り上げろと言われるが自分はそこまでしたくないと思っている家族もいる。支援者の指示・助言が、家族の負担とならな

ようにすることは重要であり、家族にとって納得のいかない一方的な指示があると、相談そのものが継続しなくなる。何よりも本人や家族を孤立させないことが重要となる。

### ＜対応3＞ ゲームをしていない本人に対しては、できていることを認める

ゲームに没頭している本人を何とかしようとするのではなく、ゲームをしていないときの本人に、ゲーム以外のことに目を向ける。「ゲームをやめる」という話題にばかりこだわるのではなく、「学校の宿題・レポート、家事手伝いなど、最低限、やるべきことは頑張ろう」と促す。もちろん、最初はできない場合が大半であるが、できた、頑張れた時は、きちんと褒める、感謝する。エネルギーが回復し日常のことができるようになり、それに対して評価をしていく中で、現実の中に承認欲求、関係欲求が満たされる。多くの場合、ゲームの時間が減ったから家族と会話できる、食事がとれるのではなく、本人の状態が安定し家族との関係が落ち着いてきて、結果的にゲームの時間が減っていくこととなる。

## V 関係機関との連携

### 1. 医療機関への紹介

事例によっては、医療機関との連携が効果的な場合もあるが、一方で、必ずしも医療機関への受診が必要とされない場合もある。まずは、相談にやってこられた本人や家族をねぎらい、良好な関係を維持するところから始めたい。

医療機関の紹介にあたっては、支援者が、医療機関に何を望むのか、医療機関でできること、できないことを十分に知っておくことは重要であり、相談者が、医療受診に過剰な期待を抱かせ過ぎない(医療機関を受診するとゲーム依存がすぐに改善する、入院をさせてもらえるなど)ように注意が必要とされる。本人及び家族が医療機関の受診をどう思っているのかを把握し、必要以上に医療機関の受診を急がないようにする。

医療機関への紹介を積極的に考える場合として、次のようなものが考えられる。

- 1)統合失調症、気分障害などの、薬物療法等の精神科治療が必要とされる精神疾患が疑われるとき。
- 2)不眠、不安・抑うつなどの症状が強く、本人自身が薬物療法を含む精神科治療を望んでいるとき。
- 3)発達障害の診断に関しては、本人自身が、診断、ときに随伴する精神症状に対して治療(薬物療法を含む)を望んでいるとき。この場合、周囲が、受診や診断を求めすぎない、急がないことも重要であり、むしろ、支援者が、発達障害の人が、どのような特性を持っているのかを知ること。

※発達障害が背景にあることは少なくない。この場合、発達障害の特性(注意欠陥多動性障害の衝動性・不注意、自閉スペクトラム症のこだわりなど)が直接関与している場合もあるが、一方で、発達障害が十分に理解されない、配慮がされないなかで、学校(職場)・社会からの孤立や孤独が高まり、ゲームへの没頭に至っていることもあり、この場合は、孤立・孤独な状況への理解、関わりへの働きかけが重要となることもある。必ずしも早急な病院受診や診断の必要性は少ないこともあり、むしろ支援者が、発達障害の理解と支援、発達障害

者の生きづらさを知っていることが重要となる。

## VI 事例

家族から相談のあった事例(複数の事例をもとにした架空のもの)を提示する。

### 【事例1】

中学3年、男子。両親、本人、妹の4人暮らし。ゲームに熱中して、朝、起きられず不登校傾向、成績も下がり始めている。

<相談に至る経過>

中学校1年からタブレットでゲームを始め、2年から時々欠席することがあった。もともと運動が好きで、友だち関係も良く、部活には一生懸命取り組んでいた。3年になって、夜遅くまでゲームをしていたものの6月までは毎日普通に学校に行っていた。しかし、7月、部活を引退してから、ゲームにのめり込む時間が増え、夜中遅くまでゲームをし、朝起きられずに学校を休むことも増えてきた。本人もこのままではいけないという自覚もあり、母に連れられ来所となった。

<来所後の経過>

学校の担任やカウンセラーからの話でも、友人関係には特に問題はなく、担任との関係も良好とのこと。家庭でも、ゲームについての約束はしているが、徐々に守れなくなっている。その都度、話し合って修正をしながら何とかしている状態。自分でも、ゲームをして登校しないのは良くないと思っている。学校との関係は良く、適時、家族と本人とのルール作り、確認を行う。本人も、守ろうという気持ちはあるが、熱中するとルールが守れなくなるという、その都度、家族からの声掛けを必要とする。また、本人との面接では勉強の遅れが気になるが勉強について行けず、不安で余計にゲームに没頭してしまうと言われ、学校が勉強に関しても支援を行ってもらえるようになった。その後、希望の高校に入学し、通学することができている。

高校に合格し、現在は、問題なく通学している。

### 【事例2】

中学1年、男子。両親との3人暮らし。母より相談、不登校となり部屋にこもったままゲームを続けている事例。

<来所に至る経過>

もともと人付き合いは苦手、特定の友だちしかいなかった。小学校6年になって仲の良かった同級生が転校し、クラスの中でも孤立しイジメにもあった。中学校に入学したが、クラスには仲の良い子もなく勉強にもついていけなくなった。中学校入学時にスマホを買い与えたが、ゴールデンウィーク明けから学校に行かなくなり、ほとんどの時間を部屋にこもってスマホでゲームをして過ごすようになった。学校からの担任の訪問も拒否し、家族がスマホを取り上げようとするると暴れて暴言を吐き、「これから自殺するからロープを買ってこい」とLINEを送ってくる。どのように関わればよいかと母の相談来所となる。

<来所後の経過>

本人の来所は難しく、母との継続面接とする。不安感の強い母の話を受容的に聞きながら、母には、「今は不登校の初期でエネルギーが低下しており、思考力、集中力も落ちており、ゲームばかりしているから学校に行けなくなったのでない」「ゲームを無理矢理やめさせようとする行為は、結果的に暴言・暴力を生じるだけで効果はない」「自殺したいという気持ちは、今辛い状況にあることの訴えであり、話にはじっくりと耳を傾けること」などを話した。最初の頃は、母から毎日のように、「本人が自殺すると母に LINE を送ってくる。どうすれば良いか」と電話があり、その都度母の不安に耳を傾けた。もっとも「自殺するという訴え」は、母の登校を促すような言動がきっかけになっていることが多く、当面、学校や勉強に関する言動は控え、今は本人のペースで生活をさせることとした。母からの介入が少なくなってきたこと、時間が経ってエネルギーが徐々に回復してきたことから、8月頃になると本人の方から母に声かけがあり、時々家の用事も手伝ってくれるようになった。母には、できていないことを責めるのではなく、本人の頑張っていること、できることから認めていくことなどを話す。10月になると、本人の方から学校のことを気にするようになり、学校の情報だけを与え、後は本人に任せるようにしたところ、年末には本人から同級生に連絡を取って会うようになった。この頃、本人自身が希望して相談来所となる。本人によれば、6年になって友だちもいなくなり、学校の中に居場所がなくなった。中学校に入って、ますます孤立してきた。一方で精神的な疲れも激しく何をする気にもなれず、だらだらとゲームばかりしていた。ゲームの中では、皆から褒められることもあり居場所を求めているところもある。いつもは過干渉な母が、じっくりと待っていてありがたかった。10月頃から、少し同級生とも会えてゲーム以外にも自分の居場所ができ、思考力や集中力も8割くらいは戻ってきた感じだと言う。その後、進級にあたってクラス替えにも配慮を受け、2年になりゲームは続けているが時間は減り、日常生活は安定し休むことなく登校している。

#### 《考察》

本事例は、6年後半より徐々に疲労が溜まり、中学校入学当初より不登校を認めた事例であるが、同時期スマホを手に入れ、結果的にゲームに没頭する状態になったものである。当初は、思考力や集中力の低下も強く、何も手につかず不安を紛らわす感じでゲームに没頭していた。しばらくは自分のペースで過ごすことにより、徐々に思考力等も回復し、ゲーム以外のことにも行動が広がり、友だちと出会うことによりゲーム以外の居場所を見出した。時間の流れで状態が回復してきたが、同居する母の不安が高く、それによる行動がより本人に混乱をもたらしていた。母の不安をサポートし、本人が安心できる環境の中で徐々に回復してきた事例である。

#### 【事例3】

中学1年、男子。母と本人、妹の3人生活。母から、「ゲーム依存の相談がしたい。帰宅してから、6、7時間、ゲームを続けている。やめさせようとするとう興奮する、学校に行かない」との訴え。

#### ＜相談に至る経過＞

小学校4年頃より、不登校傾向。学校に行く交換条件に、おもちゃを買うこともあった。中学校に入学、しばらくは落ち着いて部活動もしていたが、9月になって運動会練習などが重なると、夕方6時頃に帰宅して、その後、6、7時間、ゲームをするようになった。運動会が終わったのちも、帰宅し

て、「今日は3時間ゲームをしたい」「ゲームをさせてくれないともう学校には行かない」と言い、試験期間に関わらずゲームに没頭する。動画を見ながら食事や宿題をするので、すぐに終わらない。注意をすると、暴言を吐いてくる。

朝、怒らせると「学校に行かない」と言い、毎日、学校からどのような機嫌で帰ってくるのか不安で仕方がない。子どもが、ゲームを長時間させると言ってきたとき、どのように対応したら良いのか困っている。

#### <相談後の経過>

過去から、「学校に行くならおもちゃを買う」などの取引を親としていた経過がある。ゲームをやらせると言ってきたとき、注意をするときは、母が本人の健康状態への心配を伝えていくことなどをとする。

もともと集団行動が苦手な、小学校高学年になった頃から親しい友だちも少なくなり、一人で行動することが増えてきた。中学校入学後も、学校の中には友だちもなく、特に運動会の練習は苦痛だったようである。学校内でのストレスが高く、家に帰ってから長時間のゲームによってバランスをとっている(クールダウンの役割を果たしている)可能性があり、ゲームを早急にやめさせること、時間を減らすことを目標とするのではなく、ストレスの原因となっている学校生活に焦点当てる方向で検討する。学校の中で(本人にとって)どのようなストレスがあるのか、ストレスの緩和が図れることができるのか、学校との連携、相談を行っていく。

現時点では、早急にゲームをやめることは難しい状況でもあり、無理に止めることはせず、緩やかなルールを作って、時間が来たら声をかけることなどをする。長時間のゲームを心配している点を伝える。この場合も、母には、あくまでも本人の健康が心配だという視点で、声かけを行ってもらうようにする。

その後、不登校になり、結果的に学校でのストレスは軽減し、少しゲームの時間が減ってきたものの、今の自分の状況は決して満足いくものではなく、イライラは残っており、一方で、新しいソフトが発売されると、購入への強い暴言や暴力を伴う要求があり、購入すれば、しばらくはそのソフトに熱中するということが続いている。

一方で、少しイライラが治まって来ると、フリースクールを勧めてみた。そこでは自分の居場所があり、通うことへの強い拒否はなく(新しいゲームを購入した時は、遅刻などが出てくるが、それでも通学を絶対にしないということはない)、同じゲームの話題で話せる友だちもでき、その友だちとはゲームだけではなく、一緒に外出したりするようにもなってきた。

フリースクールの協力もあり、定時制の高校に進学。高校では、親しい友だちもでき、ゲーム以外の楽しみも見つけられるようになっている。その後、高校には継続して通学できている。

#### <<考察>>

本人は、もともと対人関係の苦手さなどもあり、小学校高学年頃より学校の中に居場所を見出すことができず、また学校生活でのストレスから、もともと好きだったゲームに没頭するようになった。結果的に不登校になったものの、フリースクールに通うようになり、友だちもでき自分なりの居場所ができ、ゲームに没頭する生活が徐々に改善を認めてきた。

#### 【事例4】

大学5回生(4年)、男子。両親と本人、祖母の4人暮らし。母に連れられ本人も来所。大学に通わず、昼夜逆転してゲームをしている。このままでは、退学になる。

##### <相談に至る経過>

小中学校から、友だちは多かった。一方で、片付けは苦手で部屋は散らかしていた。学校では真面目に掃除をしていたらしいが、自分の部屋の掃除はほとんどできない。小学校の時も、学校からもらったプリントを自分から出すことがなく、母がランドセルの中で、くちやくちやになっているプリントを見ていた。高校の時も、友だち関係、勉強は悪くはないが、提出物が遅れるなどの指摘を受けていた。一方で、ゲームは小学校の頃から好きで、高校時代は、試験中でもゲームをやめることができなかつた。それでも、勉強は出来る方だったので、困ることはなかつた。

地元の大学に入学、自宅から通学し、4年までは順調に進学した。しかし、ゼミの先生との関係が悪く(厳しい教官で、本人の生活態度＝遅刻、提出物の遅れなどへの指導が厳しかった)、同じゼミの同級生とも上手いかなくなり、孤立してきた。一方で、この頃から、ゲームに没頭するようになり、夜遅くまでゲームをし、朝起きられなくなり、遅刻を繰り返し、最終的にはゼミにも出られなくなつた。本人が、母に誘われて来所する。

##### <来所後の経過>

本人が来所した時点で、本人自身も、このままではいけない、何とかしないといけないという意識が出てきている。本人によれば、ゼミでは、担当教官と上手いかなくなり、徐々に、他のゼミ生とも上手いかなくなり、孤立状態になった。ゼミの中に自分の居場所がない気がして、何日か休むと、ますます登校できなくなつた。それでも、登校して担当教官と話をしたこともあるが、叱責されるばかりだった。一方で、この頃からオンラインゲームにのめり込むようになり、互いにチームを組んで対戦するゲームで、自分はチームのリーダーになり、強いチームと対戦しても勝てるようになり、同じチームのメンバーからも頼られるようになった。そのため、時間が来ると参加しないと皆に悪いという気持ちや、一方で、ゲームの中には自分の存在感があり、頼られているという気持ちも悪くはなかつた。しかし、2年間不登校の状態になり、このままでは卒業できないという不安が高まって来たと話す。

大学の支援者と連携、本人も何とか卒業したいが、どうしてよいか分からないという状況を伝える。大学によれば、担当教官は、この年度で退官し、ゼミも替わる事ができた。この経過には、大学の保健管理センターとも相談。改めて、ゼミに参加することができ、ゼミの中に自分の居場所もでき、少しずつゲームの世界から離れていくことができるようになった。その後、無事に大学を卒業し、県外に就職した。

##### 《考察》

もともとゲームが好きで、高校時代は試験中でもゲームをするという、なかなか自分をコントロールすることは苦手であった。大学での人間関係が悪化し、学校の中で自分の居場所がなくなり、一方で、ゲームの中では皆から頼られ、認められる存在になった。ゲームをやめさせることよりも、現実の世界の状況の改善を中心にに関わり、徐々に学校の中で自分の居



場所ができると、ゲームの中にそれを求める必要性も少なくなり、徐々にゲームへの没頭が減少してきた。

#### 【事例5】

高校1年、男子。両親と3人暮らし。母から、「ゲームばかりして昼夜逆転の生活をしている。元の生活に戻したい。家庭内暴力もあり、施設入所も考えたい」と相談。

##### ＜相談に至る経過＞

もともと、小さい頃からこだわりがあり、物事に集中するタイプ。音に過敏で、刺激に反応しやすいところがあった。小学校高学年の時に、発達障害と小児科で診断されたが、学校生活で特に問題もなかったため、通院もしなかった。中学校3年の秋頃から、登校渋りがあったが、高校には入学し、母としては安堵していた。

しかし、高校入学時に、スマホを買い与えてから、1日中ゲームをするようになり、学校にも行かなくなった。最初は、ゲームは午後10時までと約束していたが、すぐに守れなくなり、学校にも通わなくなった。母が注意をすると口論になり包丁を持ち出したこともある。7月上旬は自宅で暴れ(この時は、掃除機の音や食器を片付ける音がうるさかったとのこと)、警察に通報、警察を通じて児童相談所にも通った。夏休みに入り、日中は、動画を見て過ごし、オンラインゲームをして夜中に大きな声で話すこともある。食事は腹がすいた時に食べ、ほぼ毎日、菓子やジュースを買いにコンビニに行く。風呂は、入ったり入らなかったり。家族としては、「手に負えないのでゲームのできない施設に入れて欲しい」と相談来所となる。

##### ＜相談後の経過＞

発達障害を有し、聴覚過敏を認める。本人自身も、日常生活でストレスが高まっており、普段に比べて感覚過敏が高まり、結果的に日常生活でのトラブルが増えている。生活全般が乱れているものの、コンビニへの買い物など必要時には外出ができています。日常生活を振り返り、母には、本人なりに頑張っている部分、できている部分を評価したり、コンビニと一緒に買い物に行くなど、日常生活でゲーム以外の時間も増やしていく試みもしてみる。

少しずつ、母との会話も増えるようになり、学校に行くことがつらいと母にも話せるようになり、学校とも話し合いを持ち、休学とした。学校でのストレスが軽減することにより、少しイライラは収まったが、何もできていない自分への不安もあり、父からの勧めで短時間のバイトを始めてみることにした。本人は、課金やオンラインで知り合った友だちと会うためのお金が欲しいという動機づけも強かった。

最初はバイトに緊張感があったが、事前に本人の特性をバイト先に伝えていたこともあり、徐々に慣れてきた。バイト先では、「君がいて、とても助かる」と言われ、自分に存在感も感じられるようになり、最初よりは意欲は高まってきている。今は、バイトをしながらオンラインゲームをしているが、以前に比べて穏やかに生活ができています。

##### ＜考察＞

本人は、発達障害の特性もあり、高校に何とか入学するも、学校の中で孤立した状況にあったと思われる。背景には、本人の特性を十分に理解し、配慮を得て来なかった現状もあったと思われる。学校を休学し、少し安定してから、本人の特性を理解してもらったうえでバ

イトに就いたところ、バイト先での人間関係も安定し、評価を受けることもあり、日常生活も安定し、ゲームへの没頭が軽減してきたと思われる。

## VII さいごに

ゲーム依存への相談支援は、単にゲームを中止する、時間を少なくするというのではなく、その背景にある様々な課題について理解し、支援と考えらえる。今回は、主に相談機関における家族への支援を中心に、ゲーム依存にいたる経過や支援の在り方について検討を行ったが、すでに公表されている「ゲーム依存相談対応マニュアル」も参考にされたい。

ゲーム依存への関わりは、まだまだ多くの課題を有し、今後とも多くの経験を踏まえながら、より実効性のあるものを検討していく必要がある。