

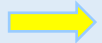
行動嗜癖(しへき)って知っていますか？

出典：依存症（行動嗜癖）に関する教育 (https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1415175.htm)

「行動嗜癖」の理解のための啓発資料について（文部科学省） (https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1415166_00001.htm) を加工して作成



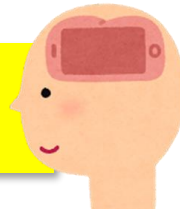
「やめたくてもやめられない」状態のことを「依存症」



医学的には「嗜癖(しへき)」という用語を使います。

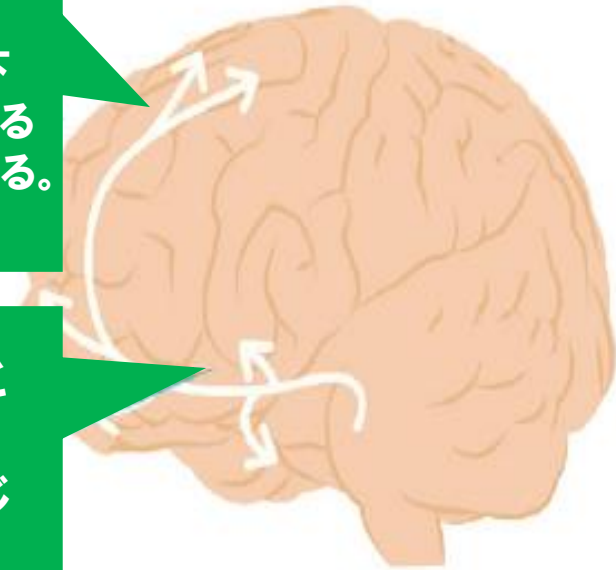


やめられなくなる脳の仕組み



前頭前野の機能が低下し、ギャンブル等に対するコントロールが効かなくなる。

報酬系に異常が起こり、ギャンブル等で勝っても、快感を感じなくなる。



しへき
嗜癖

物質依存

- ・ニコチン
- ・アルコール
- ・カフェイン
- ・鎮静作用, 興奮作用, 幻覚作用等を有する薬物など

しへき
行動嗜癖

- ・ギャンブル等
- ・ゲーム
- ・その他

「ゲーム障害」が「ギャンブル障害」とともに
「物質使用及び嗜癖行動による障害」に
分類されました

～国際疾病分類第11回改訂版（ICD-11）最終草案（2018年6月公表）～

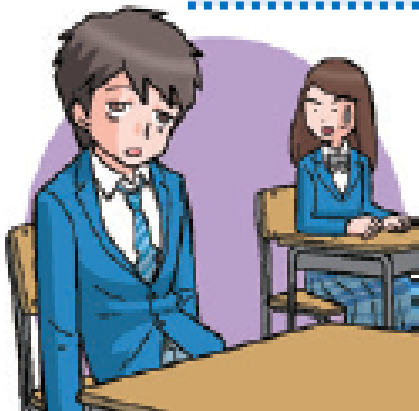
ギャンブル等やゲームの嗜癖行動は、
開始年齢が早いほど
「依存症」に陥りやすい

(しへき) 行動嗜癖になるとどんな問題があるの？

嗜癖行動は、興味・関心から始まりますが、のめり込むかどうかは、

「**心理的な要因（ストレスなど）**」や

「**環境的な要因（簡単に手に入れやすい、いつでも、どこでもできる）**」などが
関わると考えられています。**行動嗜癖は、誰でもなる可能性があります。**



健康の 問題

- ・睡眠や食事がおろそかになる
- ・身体や精神の障害
- ・性格の変化
- ・体力が低下する

家庭の 問題

- ・家庭内での暴言や暴力
- ・家族の健康状態の悪化
- ・家族関係の崩壊



生活の 問題

- ・昼夜逆転の生活になる
- ・学校に遅刻する
- ・学校を休みがちになる
- ・成績が低下する
- ・留年・退学になることがある
- ・失業・借金



友達との 人間関係の 問題

- ・友人関係が悪化する
- ・友達が離れていき、孤立する





ゲーム「ガチャ」の危険性！？

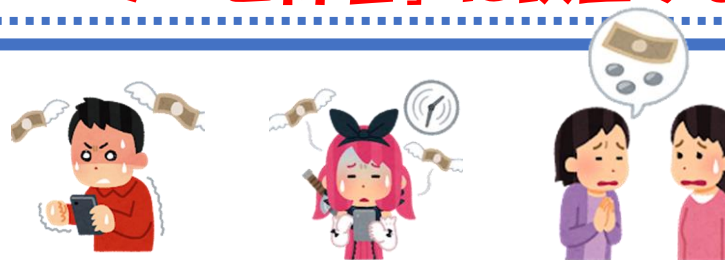
スマートフォンなどを使ったオンラインゲームには、ゲームを有利に進めるために1回数百円のくじを引いて、ゲーム内で用いるアイテムを得ることができる「ガチャ」と呼ばれるシステムがあるものがあります。

「ガチャ」は、ギャンブル等と同じように**射幸**（偶然に得られる成功や利益を当てにすること）性が高く、ガチャからギャンブル等へつながる危険性もあります。

2018年6月に公表されたICD-11（最終草案）では、

以下の4項目が12カ月続く場合、「ゲーム障害」に該当するとされています。

- ・ゲームの使用を制御できない。
- ・ゲームを優先する。
- ・問題が起きてもゲームを続ける。
- ・ゲームより個人や家庭、学習や仕事などに重大な問題が生じている。



すべて当てはまる場合は、精神科・心療内科等医療機関、
または保健管理センターへご相談ください。