

ゲーム障害

ゲーム障害とは…

WHO の作成する国際疾病分類第 11 版(ICD-11)において、

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

これらの 4 項目が 12 か月続く場合、「ゲーム障害」に該当するとされている。



「疾患」として 位置づけられている

2018 年6月に公表された
国際疾病分類第 11 版(ICD-11)では、
ゲーム障害が
「物質使用及び嗜癖行動による障害」
に位置付けられた。

行動嗜癖の要因

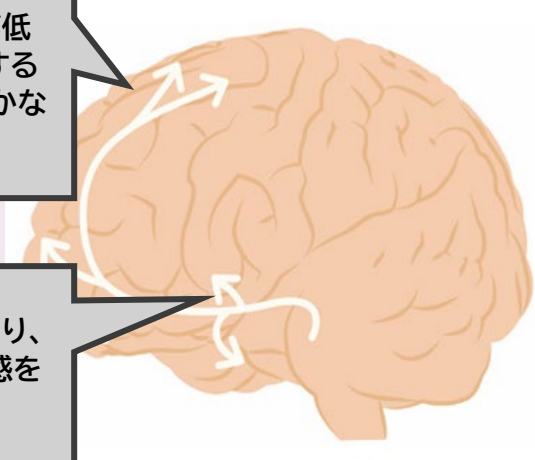
嗜癖行動は興味・関心から始まるが、のめり込むかどうかは以下の要因が関わる。行動嗜癖は誰でもなる可能性があり、開始年齢が低いほど陥りやすい。

- ① 心理的な要因 (ストレスなど)
- ② 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)
- ③ 家族の要因 (家庭環境等)

やめられなくなる脳の仕組み

前頭前野の機能が低下し、ゲーム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、ゲームをしても、快感を感じなくなる。



ゲームをすることにより、脳内でドーパミンが分泌される。ドーパミンが脳内に放出されることで、中枢神経が興奮して快感・多幸感が得られる。この感覚を脳が「報酬(ごほうび)」と認識すると、その報酬(ごほうび)を求める回路が脳内にできあがる。しかし、その行為が繰り返されると次第に「報酬(ごほうび)」回路の機能が低下し、「快感・喜び」を感じにくくなる。そのため、以前と同じ快感を得ようとして、行動がエスカレートしていく。また、脳の思考や創造性を担う前頭前野の機能が低下し、自分の意思でコントロールすることが困難になる。

ゲーム障害の兆候

- ・ゲームをする時間がかなり長くなった
- ・夜中までゲームを続ける
- ・朝起きられない
- ・絶えずゲームのことを気にする
- ・ほかのことに興味を示さない
- ・ゲームのことを注意すると激しく怒る
- ・使用時間や内容などについて嘘をつく
- ・ゲームへの課金が多い

行動嗜癖が引き起こす問題



健康の問題

睡眠や食事がおろそかになる
身体や精神の障がい
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



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

生活の問題

昼夜逆転 **遅刻・欠席**
成績が低下する
単位を落とす 留年・退学
失業・借金



ガチャの危険性！？

スマートフォンや携帯電話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。

相談機関・専門医療機関の活用

行動嗜癖に陥っている人は、明らかに問題がある状態であっても、「やめようとすればやめられる」といった発言をするなど自分の状態を把握できておらず、問題に向き合えないケースが多くあります。行動嗜癖は、自分の意思のみでやめることはできません。最寄りの保健所や精神保健福祉センターなどの相談機関に相談することや専門医療機関などで診断・治療を受けることが大切です。また、自助グループ等民間支援団体などにつながり、同じ行動嗜癖の仲間と経験談を話し合うなど、支援を受けることもお勧めします。

【石川県の相談先】

石川県こころの健康センター

〒920-8201 石川県金沢市鞍月東 2-6 相談電話(専用): 076-237-2700

石川県立こころの病院

〒929-1293 石川県かほく市内高松ヤ 36 電話番号:076-281-1125

社会医療法人財団松原愛育会 松原病院

〒920-8654 石川県金沢市石引 4 丁目 3-5 電話番号:076-231-4138

【学内の相談先】

学生相談 - 金沢大学保健管理センター

TEL:076-264-5255

Email:hokekan@kenroku.kanazawa-u.ac.jp

月曜～金曜 08:30～17:00