

社会問題となっている「ネット依存」「ゲーム依存」 社中も他人事じゃありません

若者33% ゲーム平日2時間超

初の実態調査
全国の10～29歳の約33%が平日に1日当たり2時間以上オンラインゲームなどをしており、時間が長い人ほど、学業や仕事への悪影響や、体の心の問題が起きやすい傾向にあったとの調査結果を、依存症の専門治療を行う国立病院機構久里浜医療センター(神奈川県横浜須賀野市)が27日、発表した。ゲームと生活習慣の実態を全国規模で調べたのは初めて。ゲームのやり過ぎで生活が困難になる「ゲーム障害」の検査法や治療の指針作りに活用される。(29面に関連記事)

世界保健機関(WHO)は今年5月、「国際疾病分類」最新版で、心身に問題が起きててもゲームをやめられない状態を「ゲーム障害」という依存症に認定。センターは国内の実態を把握するために厚生労働省の委託を受けて調査を行った。

今年1～3月、全国の10～29歳の男女9千人を対象に実施し、5096人が回答。過去12カ月間に85.0%がスマートフォンやパソコン、ゲーム機を使ってゲームをしていた。問題が生じている割合は、全体としてゲーム時間が長くなるほど高く、2時間を境に大きく増えた項目が複数あった。

平日1日当たりの時間もつとも多いのは「1時間未満」で40.1%。2時間以上、3時間未満は14.6%だった。3時間以上は18.3%で、この中には「6時間以上」も2.8%いた。男性が女性より長時間ゲームをしていた。また、「休日に6時間以上」する人も12.0%いた。「趣味や友達に会うなど大切な活動への興味が著しく下がった」と答えたのは6.8%で、4時間以上ゲームをする人では20%を超えた。「ゲームによって学業や仕事に悪影響が出ても続けた」人は5.7%。「6時間以上」では24.8%だった。

「休日6時間以上」12%

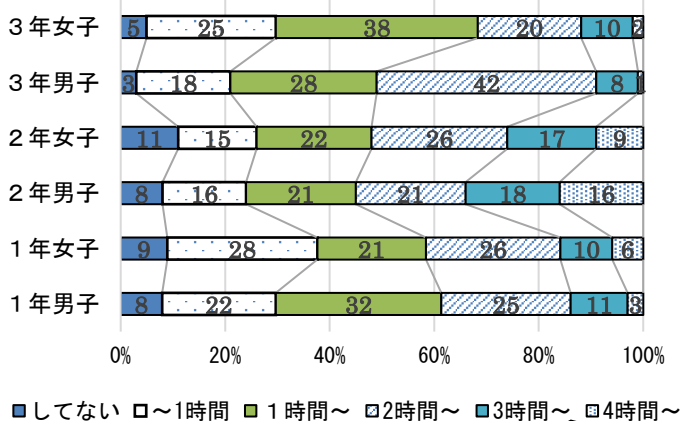
11月28日の神戸新聞1面の記事です。
WHOは今年の5月に「ゲーム障害」を病気として認定しました。厚生労働省の研究班によると、日本ではオンラインゲームを含めた病的なネット依存が疑われる中高生が推計93万人と過去5年間で倍増しているようです。
多くの人にとって生活必需品となってきた「スマホ」。付き合い方を考える時が来ているように思います。



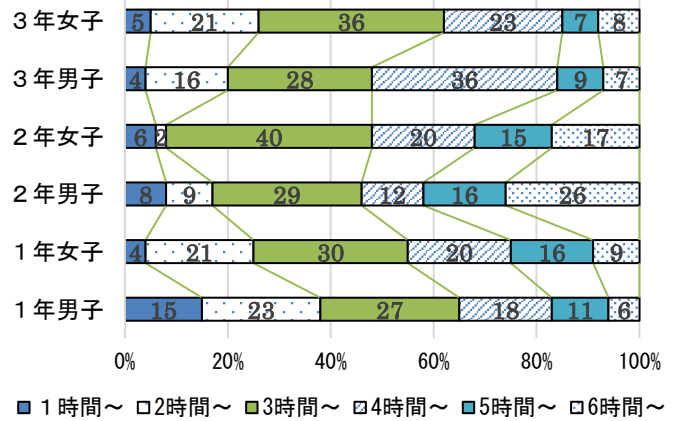
保健部「ネット依存度アンケート」結果より

驚きの結果(:∇:)

平日の平均インターネット使用時間



平日のネット使用「使いすぎ」だと思う時間



新聞記事と社中の調査で「ゲーム時間」と「ネット時間」と聞き方に違いはあるものの、社中の平日2時間以上している生徒が32%(3年女子)～55%(2年男子)います。

「平日3時間以上の使用」を昨年度と比較
3年生(男9% 女12%) : 2年時12%
2年生(男34% 女26%) : 1年時15%
1年生(男14% 女16%)

人によって「使いすぎ」と思う時間数は異なります。
この結果を見て、現状を使いすぎだと実感している生徒が少ないように思います。

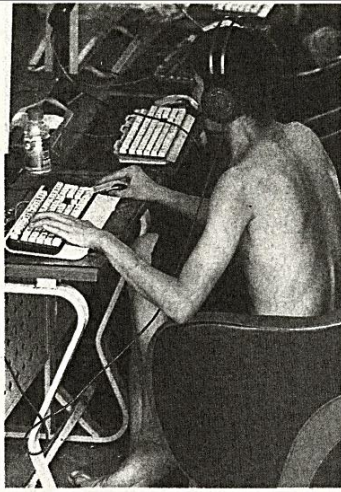
「平日3時間以上の使用」過去3年間の推移

全校生 H29 : 9% ➡ H30 : 14% ➡ R1 : 18%

「ゲーム障害」重症化深刻

昼夜逆転、憂鬱や身体不調

国立病院機構久里浜医療センター（神奈川県横浜須賀野市）の調査で、インターネットを利用したオンラインゲームを長時間行う若者が多い実態が明らかになった。スマートフォンやゲームの腕前を競う「eスポーツ」の普及でゲーム人口が増える中、日常生活に影響を及ぼす「ゲーム障害」が世界で社会問題となっている。専門家は「調査は実態把握の第一歩。治療指針作りや予防策につなげたい」と意気込む。（一面参照）



中国のインターネットカフェでゲームをする人（共同）

今回の調査では、1日6時間以上ゲームする人の2割以上が、過去1年で半分以上自宅に引きこもっていたと回答。「腰痛や頭痛など体の問題があっても続けられた」のは40・5%。「睡眠障害や憂鬱など心の問題が起きても続けた」人も37・2%に上り、日本でもゲーム障害が疑われる若者がかなりの数いることが浮き彫りになった。

ゲーム障害は重症化する

と、ゲームをしたい衝動が抑えられず、昼夜逆転し、学校や仕事に行かずに引きこもりになったり、家族への暴力に発展したりすることがある。患者の大半は、1人でやるゲームよりも、多くの人が同時に対戦プレイできるようなオンラインゲームに依存する。1人だけゲームから抜けるのが難しいのが一因と考えられている。

事態を重視した世界保健機関（WHO）は5月、ゲーム障害をアルコールやギャンブルなどの依存症と並んで治療が必要な病気として認定した。確立した治療法はないものの、対策としてはゲームをする時間を減らすのが有効とされる。オンラインゲームが盛んな中国では、政府が今月、一部の若者がゲームのやり過ぎで心身の健康

や学業に影響を及ぼしているとして、18歳未満に対し夜間と早朝のゲーム禁止や、平日の使用時間を90分までとする規制措置を打ち出した。韓国政府もネット依存の若者を山間部に集め、合宿形式の治療を実施する。

ゲームによる悪影響の例

- 学校や仕事の遅刻、欠席
- 学業成績や仕事のパフォーマンスの低下
- 現実の友人の減少
- 家族への暴力
- 昼夜逆転の生活
- 引きこもり

※国立病院機構久里浜医療センターの実態調査より

久里浜医療センターでは2011年、「インターネット依存専門外来を開設。重症者には規則正しい生活を取り戻してもらうため、ネットのない環境で入院治療を施す。一方で、こうした医療機関はまだ少数だ」ときわ病院（札幌市）の館農勝理事長（児童精神科）は「社会がゲームに依存しやすい構造になっている。患者本人が病気と自覚することが大切」と指摘。「家族が気軽に相談できる全国的な体制が必要だ」と強調する。

昔は、友達と横に並んでTVにつないでやっていたゲーム。今は、オンライン上で時間に制限なくスマホで出来ます。

記事にあるように、今戦闘系のゲームが流行していて、昔にはなかった「課金する・賞金がもらえる」ことも身近だそうです。楽しむためのコンテンツに人が吞まれてしまいやすいゲーム環境になっています。オンラインゲーム等を通じて「ネット上の友達が増えた」という生徒も、全校で60名いました（詳細は次号）。子どもを取り巻く環境は、大人が想像する以上に変化しています。

「ネット・スマホ・ゲームのルールづくり」 親子で一緒にしましょう！

ネットの世界は、「利用する人」にも「あふれる情報」にも壁がありません。利用者が子どもであっても、ネットの世界では子ども扱いしてくれません。怖い事件も起きています。ぜひ、ルールや約束を決めてほしいと思います。



ルール・約束づくりのポイント

- 1 親が一方的にルールを提示せず、子どもと一緒に考える
- 2 ルールは作りすぎず、作ったら壁に張るなどする
- 3 ルールは作った後も定期的に見直し、必要に応じて更新！決めた約束は、親も一緒に守る。
- 4 ルールを決めて終わりではなく、いつも親は子どものネット利用に関心をもつ。気になることがあれば声をかける。



おうちの人と決めたルールを書こう！

・使用時間は…平日 _____
休日 _____

