

# 精神看護学からみた ゲーム依存

大阪府立大学  
大学院看護学研究科  
生活支援看護学領域 精神看護学分野  
富川 順子

## 本日の話題

- 1. ゲーム依存の診断基準と実態
  - 2. ゲーム依存になる理由
  - 3. ゲーム依存の影響
  - 4. 現在の治療とケア
  - 5. 親子の対応
  - 6. 認知行動療法
- \* スマホ、ネットにも適用できます。

おすすめ本  
樋口進監修(2017):心と体と触む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか、ミネルヴァ書房。

## 1. ゲーム依存の診断基準と実態

物質使用症あるいは嗜癖行動症群

## インターネットゲーム障害 (アメリカ精神医学会の診断基準)

- 1) インターネットゲーム(以下、ゲーム)にとらわれ(ゲームが日々の生活の中での主要な活動になる)
- 2) ゲームが取り去られた際の離脱症状(イライラ、不安、悲しさなど)
- 3) ゲームに費やす時間が増大していく
- 4) ゲームをやめようと思ってもうまくいかない
- 5) ゲーム以外の過去の趣味や娯楽への興味の喪失
- 6) 心理社会的な問題を知っているにも関わらず、過度にゲームの使用を続ける
- 7) 家族、治療者、または他者に対して、インターネットゲームの使用の程度について嘘をついたことがある
- 8) 否定的な気分(無力感、罪責感、不安など)を避けるため、あるいは和らげるためにゲームを使用する
- 9) ゲームへの参加のために、大事な交友関係、仕事、教育や雇用の機会を危うくした、または失ったことがある。

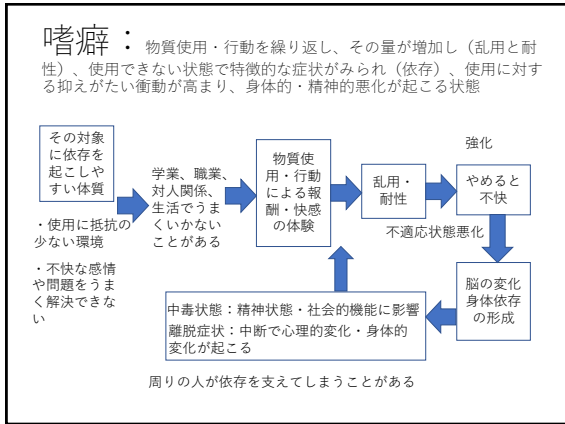
APA,日本精神神経学会監修(2014):DSM-5精神疾患の診断・統計マニュアル,医学書院,p.788.

## ICD-11 (WHO 国際疾病分類) 2018.6月

- ゲームのコントロールができない
- ゲームを他の何にも増して優先する
- ゲームにより問題が起きているのにゲームを続ける
- ゲームによる行動によって、個人、家族、社会、教育、職業など個人の重要な社会生活に大きな影響が出ている
- 上記の症状が12ヶ月以上継続している

World Health Organization,6C51.0 Gaming disorder, predominantly online (2018) :<https://icd.who.int/browse11>

## 2. ゲーム依存になる理由



**ゲームに依存する理由**

松崎尊信、樋口進(2019):なぜゲームに依存するのか、医学のあゆみ、271巻6号、579-582.に □ 追加

**内的要因**

- ・脳の機能障害
- ・発達の障害
- ・自己抑制やセルフコントロールの欠如
- ・自己肯定感の欠如、抑うつ など

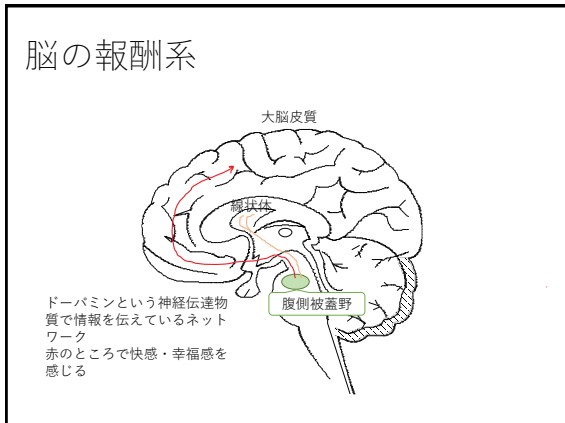
対人関係が苦手、衝動コントロールが苦手

**外的要因**

学校・職場にうまく適応できない、居場所がない、利用を止められない

- ・環境要因
- ・ゲームに関連する因子
- ・養育歴

やりやすい環境、ゲームの面白さ  
オンラインゲーム



3. ゲーム依存の影響

- 心の変化**
- ・感情をコントロールできなくなる
  - ・ゲーム以外の時間の意欲低下が著しい
  - ・ゲームで起きている問題を過小評価する
  - ・自己中心的な考えに傾く
  - ・話がかみあわない
  - ・思考能力が低下してぼーっとしている
  - ・キレやすくなる
  - ・いつもイライラしている
  - ・無感情、無感動になる
  - ・人づきあいがわずらわしくなる
- 樋口進監修(2017):心と体と脳「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか、ミネルヴァ書房、p.36-40.

**脳の変化で報告されていること**

- ・ドーパミンに対する感受性が低下・受容体の減少→耐性
- ・神経の変化（前頭葉、小脳）
- ・結合の変化
- ・前頭葉の活動の低下

## 生活と行動の変化

- 睡眠時間が短い、昼夜逆転
- 睡眠不足で居眠りをする
- ゲーム以外の減少
- ゲーム使用時間のうそをつく、隠れて使用する
- ゲームを止めると怒る、暴力をふるう
- お金の浪費、盗む、勝手にカードを使用する

樋口進監修(2017):心と体と触む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか、ミネルヴァ書房、p.36-40.

## 身体の変化

- 視力低下
- 体力低下
- 心肺機能低下
- 骨密度低下
- 頭痛、腰痛、腱鞘炎
- 肥満、あるいは栄養障害と体重減少
- 発育障害

樋口進監修(2017):心と体と触む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか、ミネルヴァ書房、p.36-40.

## 4. 現在の治療とケア

### 久里浜医療センターの治療

- 外来診療とアセスメント
- 専門デイケア
- 仲間でのゲーム以外の活動
- 認知行動療法
- 家族会
- 入院医療 ゲームから離れた生活の立て直し
- 治療キャンプ

中山秀樹、樋口進(2019):ゲーム障害の治療、医学のあゆみ、271巻6号、587-590.

### 久里浜医療センターの治療 1

#### ネット依存外来治療

- 診察での関係づくり
- 検査：身体と心理
- 本人の「気づき」を促す
- ネット時間の短縮

#### カウンセリングと 認知行動療法

- 外来など  
グループディスカッション
- ネットのよい点と悪い点の話し合い
  - ネット依存の問題に気づく

樋口進監修(2017):心と体と触む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか、ミネルヴァ書房、p.100-122.

### 久里浜医療センターの治療 2

#### NIP新しい自分を見つけるプログラム

- 体力づくり
- みんなで活動したり会話する
- ネット依存についてさまざまな角度で話し合う
- 集団認知行動療法およびSocial Skill Training (SST)

樋口進監修(2017):心と体と触む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか、ミネルヴァ書房、p.100-122.

## 5. 家族の対応

まず重要なのは「対話」できること

### 依存症が作り出す人間関係

- 本人：依存行動に家族を巻き込む  
自分の課題への報酬として依存行動を求める  
自分が課題をしないのは家族のせいにする  
依存行動の管理を家族に求める
- 家族：なんとかコントロールしようとする  
先読みして防止しようとしたり  
説得しようとする

### 家族支援：家族会

久里浜医療センターが家族に勧める対応

- 取り引きや駆け引きをしない
- 一貫した毅然とした態度をとる
- 一喜一憂しない
- 一人で判断しない
- ネットについて学ぶ
- 「私は」ではじまる「1メッセージ」で話す
- (家族が) 仲間をつくる
- 家族で同じ対応を目指す

樋口進監修(2017):心と体と飲む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか、ミネルヴァ書房、p.124-127.

### 予防・軽症の段階でできること

- ネット利用のルールづくり
- 親の名義で購入し子どもに貸し出す
- ルールは親子で一緒に決める、守れないときの対応も決める
- 使用場所・時間帯・金額を決める
- ルールを書面に残す
- 家族もルールを守る
- ネット使用制限機能を使う
- ネット以外に興味の対象を探す
- 親子のあいだに第三者を決める

樋口進監修(2017):心と体と飲む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか、ミネルヴァ書房、p.78-87.

### 興味のある方は：CRAFT

コミュニティ強化法と家族トレーニング

依存症の人のまわりにいる人が対応を変える方法  
家族がすでに持っているけれど効果的に使えていない力を使えるようなトレーニング

- 状況をはっきりさせよう  
何がきっかけ？ 兆候を整理、依存物質の影響、1週間にどれぐらい？、流れをつかむ、シナリオを変える
- 安全第一
- コミュニケーションを変える（後述）
- 望ましい行動を増やす方法
- イネイプリングをやめる
- 家族自身の生活を豊かにする
- 治療をすすめる

吉田精次+ASK(2014):アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法クラブ、アスク・ヒューマン・ケア

### CRAFTのコミュニケーション

(アサーティブ：自分も人も大事にするコミュニケーションが有効)

- 「わたし」を主語にする
- 肯定的な言い方
- 簡潔に言う
- 具体的な行動に言及
- 感情に名前をつける—自分の感情を整理してから伝える
- 責任を一部受け入れる
- 思いやりのある発言
- 支援を申し出る

吉田精次+ASK(2014):アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法クラブ、アスク・ヒューマン・ケア

## 6. 認知行動療法

### 久里浜病院 認知行動療法プログラムの内容

- 1日の生活を振り返る
- 起きていた問題を振り返る
- 私のゲーム使用の良い点・悪い点
- 過剰なゲーム使用に向かわせるもの
- 欲求への対処方法
- ゲーム以外の楽しい活動を見つける
- 将来を考え生活を変える目標設定

三原聡子(2019):ゲーム障害の認知行動療法、医学のあゆみ、271巻6号、594より。