

ネット・ゲームを取り巻く現在の状況

～最近の状況・動きを中心に～

久里浜医療センター 松崎 尊信

■ ネット・ゲーム依存とは？

2000年代前後の我が国や世界におけるインターネット（以下、ネットとする）の急速な普及により、ネットはいまや日常生活に欠かせないインフラとなりました。また情報通信機器の著しい進歩により、かつてパソコン（以下、PCとする）で利用されていたネット環境は、持ち運びできるスマートフォン（以下、スマホとする）において、時間や場所を選ばず手軽に利用できるようになりました。そしてスマホの高機能化や、ゲーム機の小型軽量化等により、かつて据え置き専用ゲーム機やハイスペックなPC等で楽しんでいたゲームにおいてすら、携帯ゲーム機やスマホ、タブレット端末等を利用してオンラインで気軽に愉しめるようになりました。このようにネットやゲームはまたたく間に我々の生活に深く浸透し、その利便性が享受されています。

ネット依存・ゲーム依存とは、そのような便利で生活に欠かせないネットやゲームをやりすぎて日常生活に支障が出てしまい、それが長く続いている状態（およそ12か月）をさします。単に「好き」でやりすぎることと「依存」は明確に区別しなければいけません。

依存は嗜癖（addiction）とほぼ同義であり、2013年にアメリカ精神医学会が発表した「精神疾患の診断と統計の手引き第5版」（DSM-5）では、精神疾患のひとつとして定義されています。¹⁾嗜癖は、アルコールや薬物などの物質使用障害（substance use disorder）と、ギャンブルや窃盗、買い物などの行動嗜癖（behavioral addiction）に分けられます。ネット・ゲームの依存はこのうちの行動嗜癖に分類されますが、DSM-5の発表時には、ゲーム依存のみ「ゲーム障害」として今後の研究のための病態の項目に追加されましたが、SNSや動画、インターネット電話などのオンラインコンテンツについては、研究報告が少ないとして、項目に含まれませんでした。しかし、2019年5月世界保健機関総会において承認された国際疾病分類（ICD-11）では、ゲーム障害がギャンブル障害と同様に、嗜癖行動による障害（disorders due to addictive behavior）に分類されました。²⁾

■ ネット・ゲーム依存の現状

総務省情報通信白書によると、情報通信機器の保有状況では、スマホはPC、タブレットやゲーム機と比較しても右肩上がりです。2017年には75.1%が保有していました。同年のインターネット利用率（個人）は80.9%で、端末別のインターネット利用率は、スマホ（59.7%）が最も高く、PC（52.5%）の利用率を上回りました。³⁾ わが国の中高生の飲酒及び飲酒状況等について横断的に調査した厚生労働科学研究において、ネットの過剰使用についても調査されました。これによると、2012年と比較して、2017年では、ネットの病的使用が疑われる割合は中学、高校男女ともに上昇しており、中学男女計では12.4%、高校男女計では16.0%でした。この結果をもとにネット依存疑い者数を推計したところ、2012年に52万人だった数値が2017年には93万人と増加していました。⁴⁾ 2019年のネット・ゲーム使用と生活習慣についての調査では、過去12ヶ月間に、85.0%（男性92.6%、女性77.4%）がゲームを経験しており、主にオンラインでゲームをすると答えた割合は48.1%と約半数にのぼりました。平日における1日当たりのゲーム時間は、男性では3時間以上が24.6%（うち6時間以上は3.7%）、女性では3時間以上が10.4%（うち6時間以上は1.6%）で、男性のほうが長くなる傾向にありましたが、休日における1日当たりのゲーム時間は、男女とも平日に比べて長くなっていました。ゲームの影響として、例えば、睡眠障害や憂うつ、不安などといった心の問題が起きていてもゲームを続けた者の割合は、ゲームの利用時間が長いほど高い傾向がみられました。⁵⁾

ネット・ゲーム依存では、ネット・ゲームをやりすぎてしまい、様々な問題が出現します。にもかかわらず、やりたいという衝動や誘惑を抑えることができません。WHOによるICD-11では、ゲームを対象に以下のような臨床的特徴が挙げられています。²⁾

- ゲームのコントロールができない。
- 他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを選ぶほどゲームを優先する。
- 問題が起きているがゲームを続ける。またはより多くゲームをする。

重症度は

- ゲームのためにひどく悩んでいる。または個人の家族の社会における学業上または職業上の機能が十分に果たせない。

期間は

- 上記4項目が12ヶ月以上続く場合に診断する。しかし4症状が存在し、しかも重症である場合にはそれより短くとも診断可能である。

また、ネット・ゲーム依存により、結果として、

- ◎体力低下、運動不足、骨密度低下などの身体的問題
 - ◎睡眠障害、ひきこもり、意欲低下などの精神的問題
 - ◎遅刻、欠席、成績低下などの学業上の問題
 - ◎浪費や借金などの経済的問題
 - ◎家庭内の暴言・暴力などの家族問題
- などを引き起こすことがあります。⁶⁾

ネット・ゲーム依存は比較的新しい疾病概念であり、まだ標準的な治療法が確立しているとはいえません。しかし、医学的には行動嗜癖のひとつに分類されており、これまでの行動嗜癖の知見が生かされています。

ネット・ゲームへの依存行動は、対象者が抱える様々な問題が原因となって表れている可能性があります。対象者の背景にある問題を理解するため、身体的・精神的な問題、学業・仕事への影響、経済的問題、家族・対人関係の問題を詳細に聞き取ります。また、注意欠如・多動性障害（ADHD）などの発達障害や精神障害を合併しているケースがありますが、それらを鑑別することで、個々の特性に合わせたアプローチが可能となります。他の依存と同様に、ネット・ゲーム依存でも、治療への動機づけが回復には重要であるため、動機づけを促すようなさまざまな支援を行います。精神科医による個人療法、臨床心理師によるカウンセリングをはじめ、個人や集団を対象とした認知行動療法、SST(Social Skills Training; 社会生活技能訓練)を含むデイケアへの参加、入院治療、治療キャンプなどがあります。

■ ネット・ゲーム依存の対策

ネット・ゲーム依存では、広く社会における包括的な対策が求められます。一般の人に対する知識の普及啓発を促すことにより、ネットを利用する全ての人が、ネット・ゲームのメリットだけでなくデメリットも十分に理解し、適切に利用できるようなリテラシー教育が求められます。青少年に対しては、教育現場における啓発・教育やカウンセリング、医療においては、全国で適切な医療が受けられるよう専門医療機関を増やすなどの資源の充実、人材育成や治療法の開発等が今後求められるでしょう。

参考文献

- 1) American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : DSM-5, 2013
- 2) <https://icd.who.int/>
- 3) 総務省情報通信白書、2018
- 4) 尾崎米厚他：飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究、2017
- 5) <https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document15.pdf>
- 6) 中山秀紀、樋口進：インターネット依存、精神科26（4）、263-267、2015