

メンタルヘルスコラム

子どものインターネットゲームの利用について考えてみよう



こんにちは、心理療法士の加藤です。私がパソコンを初めて触ったのは大学生のときで、携帯電話（ガラケー）を持ったのは、さらにその数年後でした。その頃にはまだインターネット（以下、ネット）はそれほど普及していなかったように記憶しています。それが、今では、小学生でもパソコンや携帯電話（スマートフォン）を使いこなし、いつでもどこでもネットにつながることでできる便利な世の中になっています。その一方で、『ネット依存』という言葉に代表されるような、さまざまな問題も生じるようになってきました。そこで、今回は、ネットの世界で生まれ生きている現代の子ども達の問題 Q&A で取り上げてみることにします。

Q.1. 中学生の子どもが毎日、学校から帰ってきて 3～4時間ネットでゲームをしています。こんな状態をゲーム依存と呼ぶのでしょうか。

A.1. 内閣府の令和3年度の調査によると、小・中・高生が平日、趣味や娯楽のためにネットを利用する時間は平均2時間45分となっています。それに比べると3～4時間は確かに長いと言えます。ネットの長時間利用は、睡眠不足や運動不足、目の酷使等による健康への悪影響、学習時間の減少による学力低下といった問題につながりやすいので注意が必要です。しかし、長時間の利用＝依存とは言い切れません。依存とは、①ゲームの時間や頻度などを自分でコントロールできない、②日常の活動よりもゲームを優先してしまう、③家庭や学校の生活、人間関係、健康状態に問題が起きててもゲームがやめられない、といった状態をさします。なので、例えば、学校のテスト期間等の大事な時期に、ゲームの利用時間を減らすことができるようであれば、依存レベルではないと言えるでしょう。ただ、最近のネットゲームは、強い達成感や仲間からの賞賛、次々と追加されていく飽きないシナリオ等、子ども達を依存に誘い込む仕掛けが散りばめられていますので、親御さんとしては安心できない状況と思われます。



Q.2. ゲームをやりすぎると、どうして依存してしまうのですか。子どもがゲーム依存にならないために、大人にできることはありますか。

A.2. ゲームで楽しさを感じると、子ども達の脳からは（子どもに限らず大人もそうですが）、ドーパミンという神経伝達物質が放出されます。このドーパミンが出続けると、ゲームを続けても慣れが生じて満足できなくなり、さらなる満足感を求めて、より長く、より刺激のあるゲームをするようになります。そして、最終的には楽しいからゲームを続けるというより、やめられないから続けるという状態に陥ってしまいます。それが依存です。こんな依存状態にならないためには、予防が大切です。小さい頃からネットが当たり前にある現代の子ども達にとって、「自分はネットをやりすぎている」という自覚は持ちにくいものです。だからこそ、家庭や学校で、子ども達に適切な利用について教えることが重要になります。学校や家庭から一方的に制限するよりも、子ども達と話し合いながら、使い方のルールを決めていく方が良いでしょう。依存の予防には、まず「やり続けられない」ようにすることです。1日の中で、全くネットを使わない時間を作りましょう。ネット以外の楽しい活動を増やし、ネットをやり続けられないでよい生活を、子ども達には送ってもらいたいものです。もちろん、我々大人も、子ども達の手本となれるように適切にネットを使わないといけません。



【参考図書】

- ・黒木俊秀 編 こころの科学 211 特別企画 子どものこころとインターネット 2020年
- ・内閣府 令和3年度青少年のインターネット利用環境実態調査 2022年



心理療法士
加藤 一葉