

9月 依存症家族勉強会のお知らせ

ゲーム障害

WHOが発表したICD-11(疾病および関連保健問題の国際統計分類第11版)にゲーム障害が独立した疾患として登場しました。下に診断基準を示しました。4項目が該当すればゲーム障害と診断されます。これが発表されてマスコミが取り上げてから、ネット・ゲームの問題についての相談が急増しています。

本人だけの問題にしてしまう危険性

心配なことがあります。ゲーム障害が病気と認定され、診断基準が発表されると、これまでネットやゲームのことで困っていた家族は本人のことを「病気だったんだ」「やっぱり依存症だったんだ」「早く治療してなおさなくちゃ」と思うのはある意味普通の反応だと思います。心配なのは、その問題の原因が本人だけにあるかのように見てしまうことです。その発想でいけば、本人だけが治療を受けて治さなければならない、という方向に行ってしまいます。『問題行動である➡だから、その行動は修正しなければならない、修正して当然だ➡修正しようとしないうちはさらに問題だ』という流れに容易になってしまいます。そうなってしまうと問題の本質が見事に見えなくなってしまいます。

なぜネットやゲームにのめりこんでしまうのかを考えたときに、さまざまな要因があるはず。家族との関係はどうだったのか、学校ではどうだったのか、思春期における自我の目覚めは？性的な関心は？反抗期はどんな現われ方をしているのか？これまで強引に止めさせようとしてかえって関係がこじれてこなかったか？などなど、考えるべきことはたくさんあります。

本人をとりまく環境の何らかの問題がゲームと言う目に見えやすい形に「問題」としてあらわれているのではないかという視点こそが重要です。安易に病気だとしてしまうことで、それが薄れることこそ危険ですし、かえって本人も家族も不健康に傾いてしまいかねません。

ゲーム障害Gaming disorder

ICD-11 診断基準

1. ゲームすることに対する制御の障害(開始、頻度、強度、時間、終了)
2. ゲームに没頭することへの優先順位が高まり、他の生活上の利益や日常の活動よりもゲームをすることが優先される
3. 否定的な(マイナスな)結果が生じているにもかかわらず、ゲームの使用が持続、またはエスカレートする
4. 個人的、家庭的、社会的、学業的、職業的または他の重要な機能領域において著しい障害をもたらすほど十分に重篤であること

10代の脳の特徴を知ろう

10代のゲーム問題はこの年代の脳の特徴を無視しては理解できません。人間の脳は15歳でそれぞれ単独の機能は完成しますが、それからネットワークを複雑に形成していく(成熟する)過程があります。脳の成熟は後頭葉から前頭葉に向かって進んでいき、28歳ころまでかかるとされています。10代は抑制系よりも興奮系優位の脳を持ち、刺激に対して反応しシナプスを急増させる年代です。衝動にブレーキがかかりにくく、展望的記憶が苦手なので遠い先のことを見通して行動を制御しにくい脳になっています。ある意味、大人の依存症脳に近い機能状態が10代の脳だと言えます。

さらに10代はホルモン分泌の急激な変動期です。性的な目覚め、自己の確立に向けた自我の目覚め、既成の価値観や大人の権威に対する反発、関係性に対する過敏な反応などが見られます。見られるのが自然なことなのです。そうやってこれまでの親子関係が大きく変化する時期で、この大切な時期を経て、大人になっていくわけです。さらにたいへんなことには、進学等の進路問題が目の前にそびえています。こうした10代特有の状況を押さえたうえで、ゲームの問題を考えねばなりません。

可塑性の高い時期の10代に果たして依存症という診断を(いかに診断基準

が整備されたとはいえ)安易につけてよいものかどうか疑問に思います。なぜなら、依存症は一生治らない病気だという極端なイメージが社会に蔓延していますそんな決めつけをすべきではありません。ゲームによって引き起こされた問題は解決が必要です。スマホがなければ学校生活を送れないような時代になった今、ゲームできない環境に生きることは至難の業です。

10代のゲームの問題はなによりもまず私たち大人の問題です。子どもがいつどのようなデジタルデバイスを持てばいいのか、家庭でどのように使えばいいのか、親同士であるいは家族会議で話し合ったことがあるでしょうか？
(以下、次号)

9月14日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/新館ミーティングルーム

9月28日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/依存症研究所研修ホール