

10月 依存症家族勉強会のお知らせ

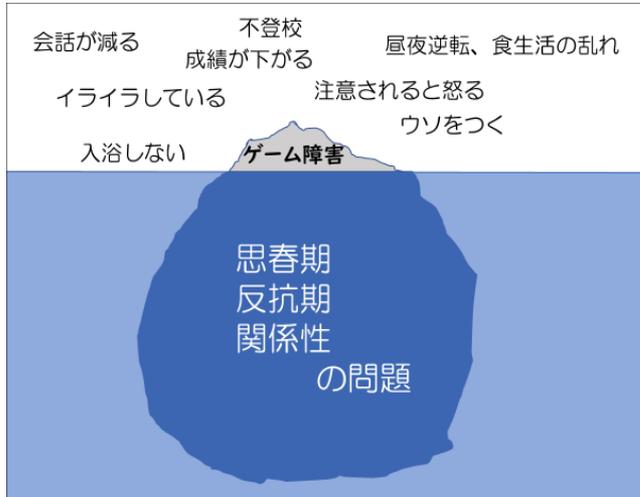
ゲーム障害について(2)

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。診断基準の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。

先月は本人だけの問題にしてしまう危険について書きました。その続きです。

●問題行動を個人の問題だと決めつけないこと

下の図の上の部分にあるように、ゲーム障害は様々な現実的な問題を引き起こします。もちろん、それらはゲーム障害の結果起きている問題であることには間違いありません。しかし、そのゲームの問題がどこから起きているのかを見ていく必要があります。10代の場合、思春期、反抗期、学校や家庭での人間関係の問題などが複雑にからみあって、その結果表面に見える問題が起きているのではないかと考える必要があります。単にゲームをうまくコントロールして使うことができない病気になっているという見方は表面的すぎます。10代だけでなく、形に現れた問題は背景にある様々な心理的、現実的な問題が目に見える形になって現れていると見ることができます。今起きていることの対処と、その奥に隠れている問題を探ることが重要です。



●なぜゲームにのめりこむのだろう?

生活が壊れてもなおゲームから離れられない、その究極の魅力とは何なのでしょう? 結論を急げば、人間の根源的な欲求である『愛と所属の欲求』『承認欲求』『自己実現欲求』を満たしてくれる(と感じる)ことにあると考えられます。その他にも現実逃避の要素もあるでしょうが、ゲームによってこれらが満たされると感じる経験がゲームにのめりこませるのでしょう。しかし、このことは同時に自分のこと(生活、人生)を自分の意志で進めたいという自律性の欲求、誰かと確かな絆を築きたいという関係性の欲求、自分がなにかの役に立っていると感じたい有能性の欲求が根底にはあるということです。だから、それを与えてくれると感じられるものにのめりこみが激しくなるのだと考えられます。しかし、本当の意味でそういった根源的なニーズがゲームによって充たされることはありません。真に満たされれば、すべての生活が豊かに手ごたえのあるものになるはずだからです。どこかで背徳感や罪悪感、心底満たされない感覚があるがゆえに、逆にゲームの世界にだけ生きようとするのではないのでしょうか。どの人もこの3つのニーズがあり、それを満たしたという欲求があるということに問題改善のカギがあると考えてみましょう。

●関係性に焦点を当てる

10代に限らず、依存症は関係性の病だと言われています。現実の人間関係の中で満たされない部分をなんとか満たそう、人間関係の中で経験する心理的な苦痛をなんとか和らげようとする要素の強い行動だと言えます。関係性に焦点を当てて、改善できることを見つけることが回復に役立ちます。

家族の望ましくない態度	家族の望ましい態度
決めつける 問題を指摘して、変化を求める 力づくでやらせようとする 感情的に反応する 先回りして口出しする	冷静に話を聞く 結果ではなく、努力を認める 経過を見て、結論を急がない 対話を大切にする 一貫している 毅然としている

10月12日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/新館ミーティングルーム

※家族勉強会Bは吉田不在時は司会進行を担当看護師が行います。

10月26日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/依存症研究所研修ホール