

11月 依存症家族勉強会のお知らせ

ゲーム障害について(3)

ゲームに依存することで様々な問題が起きます。それを本人だけの問題にしてしまわないことが重要で、さらに「ゲーム＝悪」という見方には大きな罣が潜んでいます。ゲームの問題だけでなく、すべての依存行動に関しては「それはダメなことだから、止めるのが当然」という考えだけでは全く対応はできません。むしろ、さらにさまざまな問題を生みます。その行動がその人に一体何を与えてくれるのかを理解しようとするのが問題解決の糸口です。特に、ゲームの問題に巻き込まれるのは10代が多く、この時期特有の特徴をぬきに対応はできません。大人への過渡期という人にとって極めて重大な時期、つまり思春期の脳と心の特徴です。ここまでは前回までの要点でした。

●ゲーム障害の治療目標について

「ゲーム＝悪」という見方からは必然的に治療目標が「ゲームを止める」になるでしょう。子どもを説教し、理を説き、有害性を指摘してゲームを止めさせようとしたとき、特に力づくでゲームを取り上げようとしたときに何が起きると思いますか？強烈は反抗か服従です。犯行がエスカレートすれば暴力や攻撃が起きるでしょう。服従はその時は親の言う通りの行動をするでしょうが、心の中では不満や自己否定がこれまで以上に強まっていくでしょう。10代に限らず大半の日本人がスマホを持ち、SNSを通じて人とつながろうとする環境下で、ゲームを止めるということはスマホやSNSを手放さなければ実現することはできません。自宅で使えなくても、ネット喫茶等に行けばいくらでもネット環境はあります。ゲームを止めることは治療目標として現実的ではありません。同時に、特に10代の子どもの今後の人生にとって最も大切なのは家族や周囲の人達との関係性の中で、自分という存在を認め認められ、自律的に自分を制御する練習を続けることです。

10代のゲーム障害の治療目標は、「制限下での適正な使用を目指す」ということになります。具体的には、どの時間でゲームをするかなどのルールを家族と話し合っ決めて決めること(その時には本人も家族もそれぞれの希望や思いや考えを述べ、互いにそれを尊重するという関係性が不可欠です)、ルールを守るために努力すること、ルールが守れなかったときに受けるペナルティを決め、その時には全員でそのペナルティを実行することということです。

もうおわかりだと思いますが、ゲーム機やデジタル・デバイスを取り上げるほうがよほど簡単です。「ゲーム障害という病気だから入院して治せ」と言うほうが簡単です。しかし、そんな方法では何も解決しません。ゲームにまつわる問題はそれまで表面には出なかったかもしれませんが、静かに潜行していた家族の課題が一気に出てきます。それにはすべての家族が無関係ではありません。罰と力によってではなく、対話によって解決をめざします。このやり方になじみのない人は努力して慣れていく必要があります。先月にも書いた望ましい態度望ましくない態度の下の表は対話のために必要な態度です。

●課金するために親の金やカードを勝手に使う、借金するなどの金銭的な問題への対処、ゲームするために時間の使い方が破綻している場合の対処の仕方などについては来月。

<p>ゲーム障害Gaming disorder</p> <p>ICD-11 診断基準</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	
<p>家族の望ましくない態度</p>	<p>家族の望ましい態度</p>
<p>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</p>	<p>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</p>

11月 9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。

11月23日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/依存症研究所研修ホール