

12月 依存症家族勉強会のお知らせ

ゲーム障害について(4)

●課金による借金・家庭内窃盗等の金銭問題への対策

ゲームにまつわる金銭問題の大半の原因は課金によるものです。自分の持っているお金以上に使ってしまう問題です。10代の場合は親の財布からお金を抜く、親のカードを勝手に使うという行動が起きます。社会人の場合は借金が始まります。社会的な大問題に発展するのが課金のために横領や窃盗です。金銭問題の基本は課金による浪費を防ぐという点にあります。まだ経済的に自立していない10代と給料をもらう社会人は区別して対応を考える必要があります。

【10代の場合】

まだ経済的に親に依存していますので、親がしっかり管理できれば課金による金銭問題は防ぐことができます。ゲーム障害が進行するとどんなことが起きる危険性があるかを親がしっかりと認識し、経済的な限界設定が必要です。お金やカードの管理をしっかりと盗られないようにします。月にいくらお金が使えるかについて家族で決めることも必要です。これは完全に大人(親)の課題です。大人がしっかり考えて、揺らがぬ方針を持たなければなりません。そうすることで、想定以上の金銭問題はおきなくなります。

【社会人の場合】

社会人の場合は借金問題が浮上してきます。ゲームの課金や携帯電話代などが原因だとわかったときには、家族の介入が必要になるでしょう。自分で対処するにしても、まずは借金できない対策から始めます。貸付自粛制度を活用して、銀行、消費者金融、カードローンができない環境を作ります。借金してまで課金する場合は、ギャンブル依存症同様の対策が必要になります。ほどほどの所でゲームを止めることができなくなっていると、ゲームからいったん離脱することも必要になるでしょう。10代とは違って借金の額はけた違いになります。ギャンブル依存症同様、横領や窃盗が起きる危険性も大きいです。

お金の問題だけにしてしまうことなく、ゲームの問題に対処することが大事です。

学校でやってほしいこと



学級活動でスマホ、ネット、ゲームの研究を続ける

学級新聞研究発表

●具体的な対応法(10代の場合)

①対話成立に向けて

まずはゲームをはじめとした問題についての小言や説教を止めることから始めます。具体的には「おはよう」「おやすみ」「行ってらっしゃい」「おかえり」などの声掛けから始めます。返事が返ってこなくても根気よく続けましょう。小言や説教がなくなると必ず気軽な会話が増えます。これが狙いです。家族全員のゆるやかな一致が必要です。本人と家族の健康のためにという点で一致し、協力します。これが効果を発揮するのはペナルティーの実行時です。

②対話できるようになったらルールとペナルティーの設定

ルールを決める目的は、本人がルールにのっとってゲームを使用する習慣を作ることです。本人も認めざるを得ない問題が起きたときがルールを決める適期です。本人がどう思っているのかをまず聞きましょう。一方的に問題を指摘して、強引に親がルールを決めるという方法はうまくいきません。必ず本人と家族で話し合っただけでゲームについてのルールを決めます。これなら本人が守れるという程度のもにすることがコツです。それが守れれば、ルールにのっとってゲームするという習慣が身についていきます。やっていくなかで問題が起きたときにまた話し合い、新しいルールにしていけばよい。ルールを決める時にゲーム以外のこと(宿題をするとか、部屋の片づけをする、朝きちんと起きるなど)をルールに加えないことも重要ポイントです。ルールは簡潔なものが良い。例えば、夜何時以降はゲームしないというようなものが良い。ルールを決めたら次は守れなかったときのペナルティーを考えます。これも本人が納得いく程度であることが必要です。でなければペナルティーも守られなくなります。すると、ルールにのっとって暮らす習慣はいつまでたっても身につきません。ペナルティーは“1日ゲーム機を親に預ける”というようなものが良いでしょう。

③実行力を高める

ルールが守れないときには肅々と(決して怒らず、淡々と「約束だからね」と優しく声をかけて)ペナルティーを実行する。これがポイント。これが実行できなければそれまでの苦労は水の泡です。親子関係が逆転して子どもが家庭を支配しているような場合は、本腰を入れて親が実行力を身につける努力をする必要があります。

家庭でやってほしいこと

④どの家庭でもやってほしいこと

家庭環境として「食事中はデジタル機器やテレビをつけず、家族で話し合いながら食べる」習慣を作ってほしいと思います。スマホやゲーム機を持たずに家族で出かける習慣も是非作ってほしいですね。これがゲーム依存症予防に最も有効であると考えています。

みんなで食事
全員スマホなし
テレビ見ない



12月14日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/ミーティングルーム

※Bは吉田不在時は担当看護師が司会進行を担当します。

12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