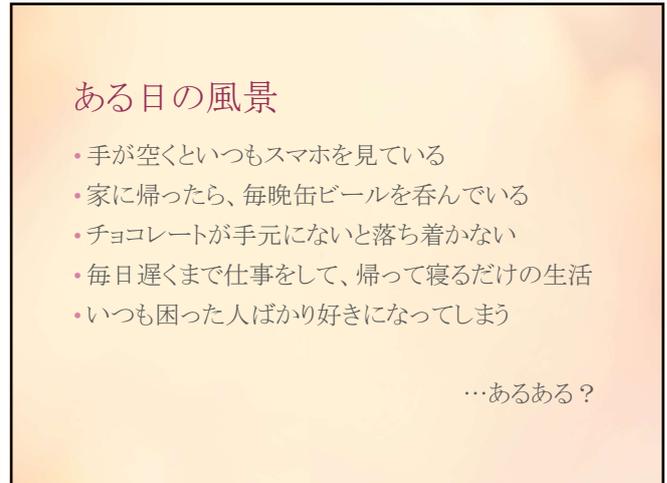
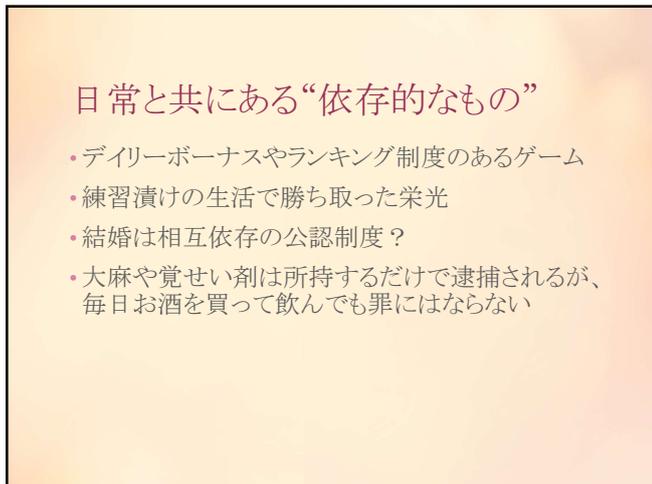




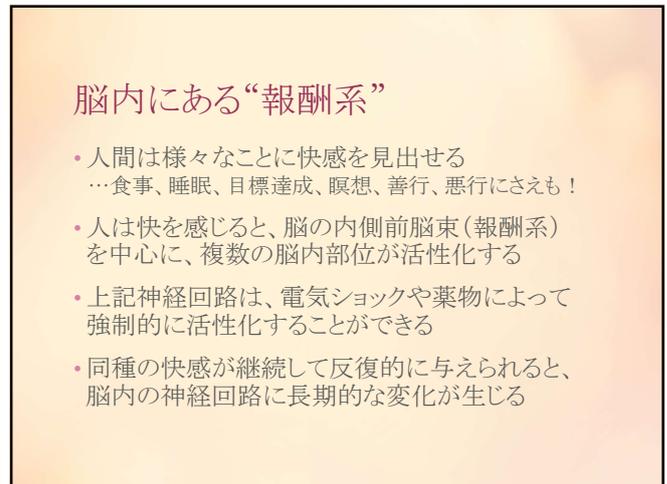
1



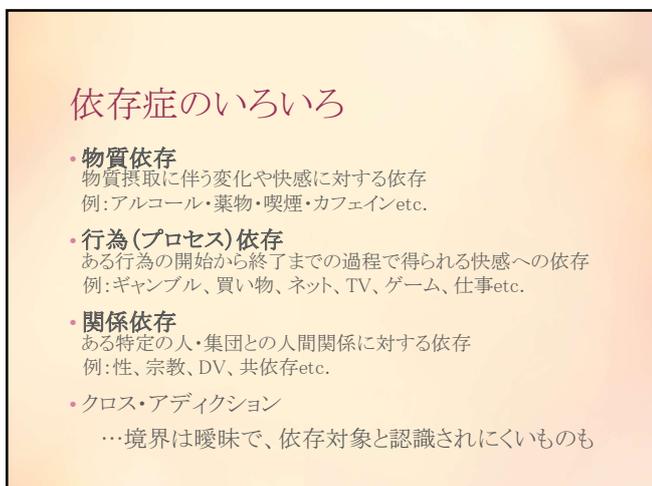
2



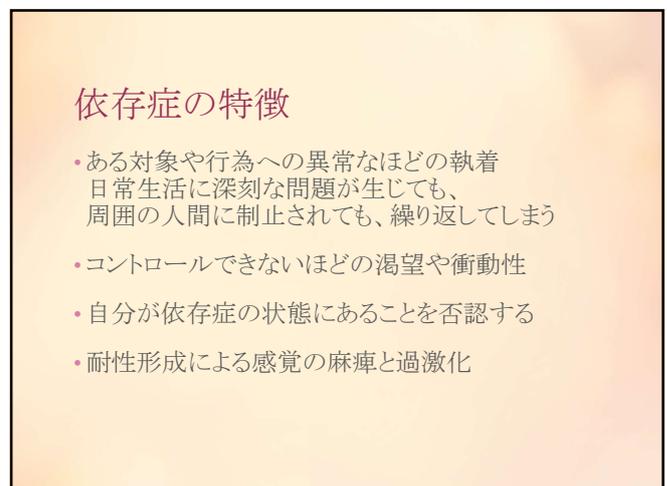
3



4



5



6

## ゲーム依存症って？

ICD-11 (2018) …世界保健機関 (WHO) による国際疾病分類第11版より

### Gaming disorder (ゲーム障害)

- ① ゲーム活動をコントロールできない  
(開始・頻度・強度・時間・終了・コンテキスト)
  - ② ゲームをすることの優先順位が、  
その他の生活上の関心事や日常活動よりも高くなっている
  - ③ 悪い結果が生じているにもかかわらず、  
ゲーム活動が持続もしくはエスカレートしている
- ・ 持続的または反復的なゲーム活動により、個人的・社会的・学業的・職業的  
その他の重要な機能領域に著しい障害をもたらすほど重篤な状況
  - ・ 診断には、少なくとも12か月の期間にわたる上記症状が必要だが、  
より深刻な場合は短縮される可能性もある。

7

## ゲーム依存の特徴

- ・ 酒や薬物とは異なり、身体的依存は生じない
- ・ 飲酒・喫煙や非行と比べると、ゲーム自体は直接的に加害・被害と結びつく行為ではない
- ・ いつでも、手軽に一人でもできるので、生活リズムや人間関係に影響が起きやすい
- ・ お金をかけると大きな報酬が得られる場合、経済的なトラブルに発展することも
- ・ ゲーム内の関係や順位、報酬が依存を強化する

8

## なぜ依存してしまうのか？

- ・ 依存症を引き起こす物質を摂取したり、  
行為を繰り返しても、依存症にならない人もいる
- ・ ゲーム依存状態になったとしても、  
3割程度は1年以内に自力で回復する
- ・ 依存しやすい体質の人がいる
- ・ 自分に合った依存対象を選んでいる
- ・ 根底にある「満たされなさ」を、  
別の形で埋め合わせようとしている

9

## 依存症になりやすい素因

- ・ 体質的素因  
脳内のドーパミン受容体等が持つ特性による影響  
発達障がい・注意欠如多動症など
  - ・ 心理的素因  
慢性的な満たされなさ・ストレス・トラウマ体験  
リスクに惹かれる・勝ち負けにこだわる性格
  - ・ 環境的素因  
対象に触れやすい・勧められる・依存が肯定される環境
- …これらの素因が社会で強みを発揮することも

10

## 依存症者と依存しあう“共依存”

「あの人はやっぱり、私がいないとだめなのね」

- ・ なぜかいつも困った人のために尽くしている
  - ・ 一見被害者で、自己犠牲的な善人のように見えるが、  
実際には相手を無意識的に酒等や自分に依存させ、  
依存関係を維持し、相手の依存症を強化してしまっている
  - ・ 誰かに依存されていることで、  
はじめて自分の存在意義を確認できる人たち
  - ・ 幼少期から、依存症的な親に苦しんできた人が多い
- …依存症者だけが、依存しているとは限らない

11

## 成長と依存

- ・ 発達と安全基地  
安心や満足感を供給してくれる場・関係を足場に、  
子どもたちは行動範囲を広げていく
- ・ 「ライナスの毛布(安心毛布)」  
安全基地が内在化する過程における人形等への依存  
不安を伴う母性からの分離(自立)を橋渡ししてくれる
- ・ 「疑似安全基地」としてのゲーム
- ・ ゲームへの没入が人生を拓いていくこともある
- ・ 耽溺し抜け出せなくなってしまう場合には、  
本来の愛着関係に立ち戻ることひとつ

12

## 愛着を伴ったかかわり

- 安全や安心、かかわりの欲求を満たしてくれるような、特定の相手との共感的・受容的かかわり
- 人は安定した二者関係の体験を通じて初めて「他者への信頼」や「自己肯定感」が生まれ、「自分が今何を感じているか」にも気づいていく
- 家族がゲームに興味を持ち、一緒に体験してみる。教えてもらったり、感想を語り合ったりしてみる

⇒ゲームを否定するのではなく、  
ゲームを介して、人と人とのつながりを作る

13

## 回復に向けて

- **底つき体験**  
全て失う、快樂よりも苦しさの方が勝りはじめるとき
- **自分が依存症の状態にあることを認める**  
自力でコントロールできない状況を理解し、助けを求める
- **回復のための環境調整**  
ゲームに陥りやすい状況・関係を生活から遠ざける  
※本人との合意を伴わない廃棄や通信遮断は危険
- **ゲーム以外で心を満たしてくれる関係の提供と維持**  
まずは、「依存を辞めるといいことがある」と実感できるまで

14

## 回復への道のり

- 「依存対象から自分の人生を取り戻す」ことが目標
- 最初から依存者が相談に来ることは珍しい  
家族が相談機関に来談するだけでもOK
- 専門機関への受診・相談  
問診と健康状態／併存する障害や疾患の確認
- 定期的な通院による治療  
カウンセリング・専門プログラム・入院治療
- ピア・グループによる相互支援  
本人のための／家族のための

15

## まとめ：依存症とは

- 快樂よりも、苦痛の軽減が目的である
- 満たされなかった自分自身を、心以外の「何か」を使って自分なりに満たそうとする(誤った)試み
- 本人が「抜け出したい」と思うことが最初の一步
- 1人で回復することは難しい場合もあり、  
その場合、家族や仲間と専門家の協力が必要
- 家族や周囲の人たちも、自分自身のこととして  
依存症を考えていく必要がある

16

## 依存症理解に役立つ書籍

- 依存症の脳科学的メカニズムに関して…  
「快感回路 なぜ気持ちいいのか なぜやめられないのか」  
デイヴィッド・J・リンデン, 岩坂彰 河出書房新社
- 人間関係の視点から依存症を読み解くために…  
「愛着障害としてのアディクション」  
フィリップ・J・フロアレス(著), 小林桜児他(翻訳) 日本評論社
- ゲーム依存の概説と日本における治療実践の紹介…  
「ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本」 樋口進 講談社
- 共依存の理解と支援に関して…  
「『家族』という名の孤独」 斎藤学 講談社

17