

(ご家族の方へ) ゲーム依存 対応について



「やりすぎ?」「依存?」境目はどこ?

「うちの子ゲーム依存かも?」と思ってもやりすぎと依存の境目はわかりにくいものです。

- ・ ゲームを長時間している
- ・ その結果、何らかの明らかな問題 (※) が生じている

これらがセットで起こっていれば対処が必要な状態と考えていいでしょう。

(※) 決めたルールを守ろうとしない、いつでもスマホを手放せない、睡眠時間が短い、朝起きることができない、成績低下、注意すると暴言や暴力がある、ゲーム以外のことに興味がなくなった、課金 等です。

GAMES Test (ゲームズテスト)・・・WHO のゲーム障害のスクリーニングテスト

質問項目	回答	質問項目	回答
ゲームを止めなければいけない時に、しばしば止められませんでしたか。	1 はい 0 いいえ	ゲームのために、昼夜逆転またはその傾向がありましたか(過去12ヵ月で30日以上)。	1 はい 0 いいえ
ゲームをする前に意図していたより、しばしばゲームの時間が延びましたか。	1 はい 0 いいえ	ゲームのために学業に悪影響がでたり、仕事を危うく失ったりしても、ゲームを続けましたか。	1 はい 0 いいえ
ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親戚と会うなどといった大切な活動に対する興味が著しく下がったとおもいますか。	1 はい 0 いいえ	ゲームにより、睡眠障害(朝起きれない、眠れないなど)や憂うつ、不安などといった心の問題が	1 はい 0 いいえ
日々の生活で一番大切なのはゲームですか。	1 はい 0 いいえ	平日、ゲームを1日にだいたい何時間していますか。	0 2時間未満 1 2時間以上 6時間未満 2 6時間以上
ゲームのために、学業や成績や仕事のパフォーマンスが低下しましたか。	1 はい 0 いいえ		

回答の点数を合計し、合計点数が5点以上の場合、「ゲーム障害」が疑われます。

Q1 どうやったらルールを守れますか?

ルールが守れないのは、本人がルールについて理解していない、納得していない場合がほとんどです。大人の一方的な押しつけによるルールではなく、本人が理解し納得できるまで話し合って決めることが重要です。

- ・ ゲームを購入する前、使用開始前に、話し合っ
- てルールを決める。
- ・ なぜルールが必要なのか、理由を説明する。
- ・ ルールが守れたらしっかりとほめる。
- ・ ルールを守れなかった時のペナルティもあらかじめ決めておき、確実に実行する。

これらがポイントになります。もし今、ルールを守れていないのならば、再度ポイントを参考に話し合っ

て現状に合わせたルール決めからスタートしてみてください。簡単なルールをクリアして「やる気」が高まると次のステップに進めます。子供の成長に合わせ、様子を見ながら適宜ルールを修正することも忘れずに。

Q2 毎朝起きられずに、学校に遅刻(欠席)しています。ゲームのせいでしょうか?

たしかにゲーム依存は睡眠障害の原因の1つではありますが、起きられない理由が他にある場合もあります。自律神経の調節障害が起こっている、学校に行きたくない理由がある等です。ゲームをしすぎているからだ

と決めつけず、まずは本人の生活を観察してあげてください。

- ・ 起床時の様子や表情、具合の悪さ
 - ・ 起きられない曜日が決まっているか
 - ・ 寝る前の様子や行動
- 等をチェックしてみてください。

起きられない原因を観察して、その結果を本人と話し合い、生活習慣の見直しをしても改善しないようなら、早めに受診をしましょう。

Q3 受診や相談をしたほうがいいのはどんなときでしょうか？

ゲームによって何らかの明らかな問題が起こっていたら必ず受診や相談をしましょう。そうでなくとも、おかしいな、と思ったらご家族だけでも早めに相談することをおすすめします。受診には本人の同意が必要です。本人にも困りごとの自覚があって、「受診しようかな」と思ったタイミングが一番ですので、本人の気持ちを受け止めつつ、専門家を頼ろうという意見を伝えてあげてください。

また、心と体の健康センターではご本人、ご家族どちらのご相談もお受けします。予約制ですので、まずはお気軽にお電話ください。

相談先機関

● ゲーム依存症対応の医療機関

愛媛県 心と体 依存症に関する相談



※依存症の外来対応可能な医療機関リストを掲載しています。

● 愛媛県心と体の健康センター

089-911-3880

受付時間：月曜日～金曜日 午前8時半～午後5時15分（祝祭日及び年末年始は除きます）

Q4 関わり方のコツを教えてください

タイミングよく具体的にほめる→望ましい行動を増やす

本人を観察してこういう行動を増やしてほしいという場面を逃さずほめましょう。

依存の背景にはゲームから得られる「楽しい」「うれしい」という「報酬」があります。ゲーム依存になってしまうのは、その楽しさが簡単に得られるから。ゲームから離れるためには、「楽しい」「うれしい」という報酬を「ほめる」ことで置き換えていくことが有効です。

ゲームをする時間を減らせたときはもちろん、それ以外でもささいなこと（外にでかけられた、食事を一緒にとれた等）でもほめてみましょう。また逆にゲーム依存行動がみられた時には、「叱る・注意する」ではなく「スルーする」ことで、『ほめる』と『叱る』が手綱を引き合うことなくなり、「ほめる」を増やすことができます。

ほめる時には、どう解釈したらいいかわかりにくいほめ方や、プレッシャーを与えるほめ方をせず、本人の存在や行動を具体的にほめましょう。

具体的にほめる

「すごい」 ➡ 「起こさなくても自分で起きてこれたね。眠いのにな頑張ったね！」

わかりにくいほめ方をしない

「さすがうちの子」 ➡ 「友達に順番をゆずってあげたと聞いてお母さんはうれしかった」

肯定的な言い方をする

「得意なのはゲームだけ
じゃなかったのね」 ➡

「ゲーム以外にスマホの使い方も詳しいよね
すぐに教えてくれて助かったよ」

プレッシャーをかけない

「次からも気を抜かず頑張ってね」 ➡ 「普段からよく頑張っている成果だね」

最後に・・・



本人のことを一生懸命に考えすぎるあまり、親自身が自分の生活が楽しめなくなっていたら危険信号です。モデルとなる大人が毎日を生き生きと楽しそうに生きる、いろいろな趣味や活動をしている姿を見ることが、変化のきっかけになるかもしれません。リラックスして自分を大切にしてくださいね。