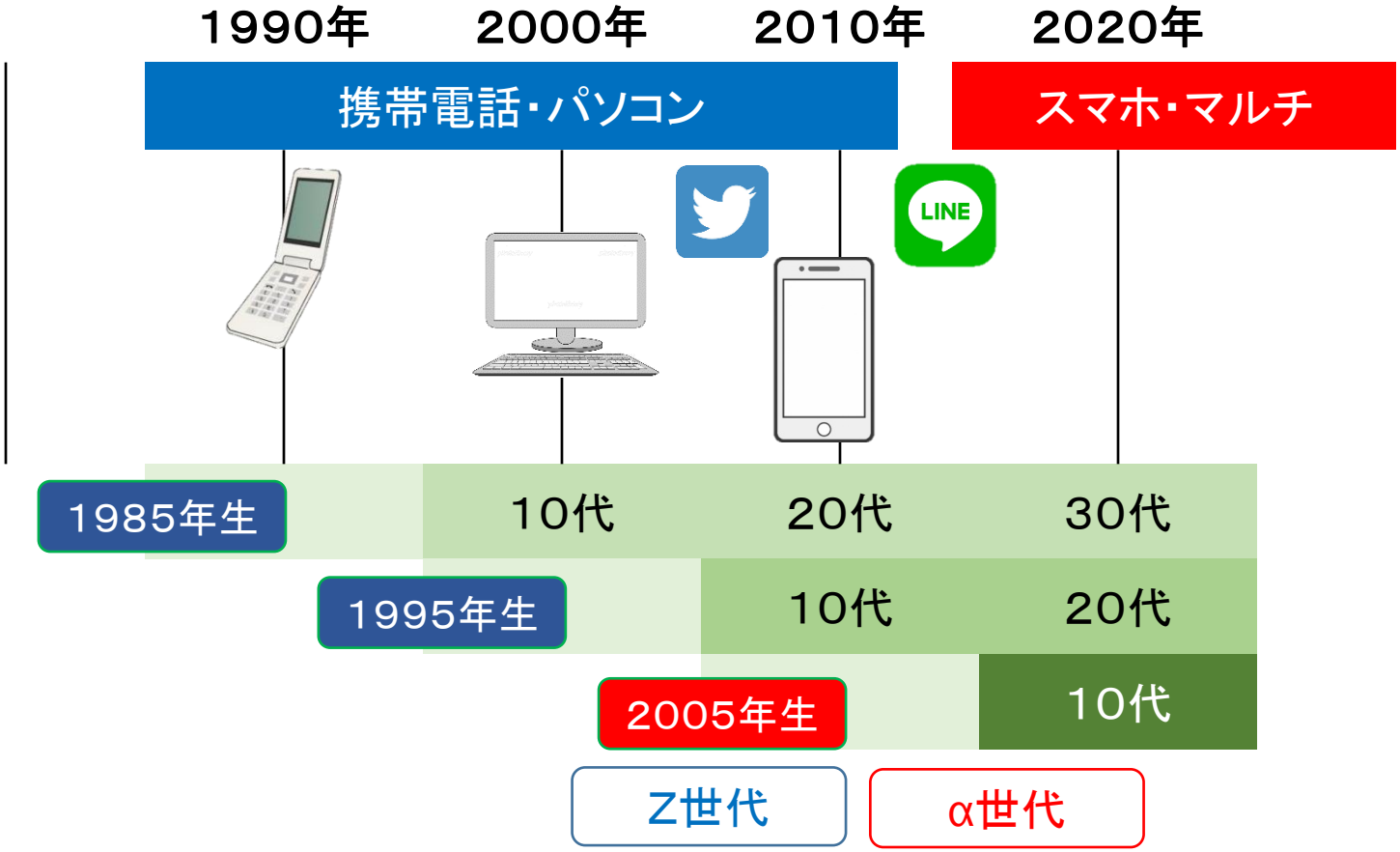
令和4年度地域保健総合推進事業
ひきこもり相談支援研修会（応用編）
令和4年10月28日

（追加） 講義F
ゲーム依存への理解と相談支援

鳥取県立精神保健福祉センター

デジタルネイティブ・ジェネレーション

生まれたときからインターネットが身近にある世代



時に、「現実の出会いと、ネットでの出会いの区別があまりない。」「相手の年齢、所属、肩書にこだわらない、むしろ共通の興味・趣味でつながる。」「インターネットでの購入が一般的」「自分の自己情報への警戒心が少ない」・・・という人も。

インターネットゲーム障害 （DSM-5）

インターネットゲーム障害（Internet Gaming Disorder） 2013. 5.

ネットワークに接続して他者とプレイするオンラインゲームに限定。公式の精神疾患として採用するためには証拠が不十分と判定されたもので、今後の研究が推奨される病態として基準が示された。以下の5つ（またはそれ以上）が、12カ月の期間内のどこかで起こることによって示される。

1	没頭	インターネットゲームへのとらわれ（過去のゲームに関する活動のことを考えるか、次のゲームを楽しみに待つ；インターネットゲームが日々の生活の中での主要な活動になる）
2	離脱症状	インターネットゲームが取り去られた際の離脱症状（これらの症状は、典型的には、いらいら、不安、または悲しさによって特徴づけられるが、薬理学的な離脱の生理学的徴候はない）
3	耐性	耐性、すなわちインターネットゲームに費やす時間が増大していくことの必要性
4	制御困難	インターネットゲームにかかわることを制御する試みの不成功があること
5	以前の趣味・楽しみへの興味喪失	インターネットゲームの結果として生じる、インターネットゲーム以外の過去の趣味や娯楽への興味の喪失
6	問題にもかかわらず使用	心理社会的な問題を知っているにもかかわらず、過度にインターネットゲームの使用を続ける
7	使用に関する嘘	家族、治療者、または他者に対して、インターネットゲームの使用の程度について嘘をついたことがある
8	逃避的使用	否定的な気分（例：無力感、罪責感、不安）を避けるため、あるいは和らげるためにインターネットゲームを使用する
9	使用による社会的危機	インターネットゲームへの参加のために、大事な交友関係、仕事、教育や雇用の機会を危うくした、また失ったことがある

ゲーム障害の診断（ICD-11収載予定）

1. 持続的または再発性のゲーム行動パターン（オンラインまたはオフライン）で、以下のすべての特徴を示す。
   a. ゲームのコントロール障害がある（たとえば、開始、頻度、熱中度、期間、終了、プレイ環境などにおいて）。
   b. ほかの日常生活の関心事や日々の活動によりゲームが先にくるほど、ゲームをますます優先する。
   c. 問題が起きているにもかかわらず、ゲームを継続またはさらにエスカレートさせる（問題とは、たとえば、反復する対人関係問題、仕事または学業上の問題、健康問題）。
2. ゲーム行動パターンは、持続的または挿話的かつ反復的で、ある一定期間続く（たとえば、12か月）。
3. ゲーム行動パターンは、明らかな苦痛や個人、家族、社会、教育、職業や他の重要な部分において著しい障害を引き起こしている。

三原聡子，樋口進．新たな疾患としての「ゲーム障害」の現状．精神科治療学．2019．より

近年、相談機関ではゲーム関連の相談が増えて来ています。

相談の大半は、ゲームに没頭している家族（親、配偶者など）から、あるいは関係機関（学校など）からの相談です。

一方で、ゲーム障害がマスコミで話題になってから、

うちの子は、ゲーム障害で
ひきこもりです。
治療してください。

クラスに、ゲーム障害の
不登校の児童がいます。
専門機関はありませんか。

などと、時に、
　ゲームをやめれば、すべてが解決する。（自分の家族には問題はない）
　ゲームをやめさせてくれる専門家がいる。
という、一方的な見方がなされます。
しかし、
　ゲーム依存の背景には様々な要因があり、ゲーム依存の相談は、単にゲームをやめる、時間を減らすということだけではなく、孤立した状況にある本人や家族が有している様々な課題への支援であることを念頭に置くことが重要。

課題１　依存の判断は、境界が不明瞭

父からの相談
子どもが、学校に行かず、ゲームばかりして困っている。
高校１年、男子。父母と兄の４人暮らし。今春、高校に入学したが、勉強についていけない、友だちができないと言い、不登校傾向になるとともに、自宅では、明け方までゲームをして困っている。どのように対応したらよいか？

⇩

同じ家庭で、母からの相談
父がゲームをやめさせるために本人に暴力を振るい、止めに入ろうとする母にも暴力を振るう。兄が何とか止めに入っているという感じで、これ以上激しくならないか心配。
それぞれ、ゲーム障害に対する判断、考え方が異なるので、１人だけの立場からの意見だけでは状況は判断しづらい。

課題２　家族は追い詰められている。

支援機関からの相談

母がゲーム障害の支援に協力しなくて困っている。

　中学2年、男子。母と2人暮らし。不登校傾向、自宅での生活の大半をゲームで過ごす。関係者会議を開き、学校からは、母や支援者に、くれぐれも本人の希望に振り回されないように、ゲーム機を買わないようにと指導があり、支援者も家族にそのような指導をしていた。しかし、最近、実は2週間前に、母が子どもにゲーム機を買っていたことが判明。学校からは、「母が意識が薄くて困っている」との指摘。

密室で子どもの家庭内暴力に混乱する母の気持ちも考えるべき。問題なのは、親が、支援者に困っていることを秘密にしていた、相談できなかったこと。指導が、母を追い詰めていた。

ゲーム障害の相談の中には、

主訴は、
「ゲーム障害」だが

背景に、
不登校や
ひきこもりがあり、
そちらへの対応が
主体となる場合。

主訴は、
「ひきこもり」
「不登校」だが

ゲームへの過度の
集中・没頭があり
かつ、日常生活に
影響があり、
ゲーム障害への対
応も必要となる場合。

家族
支援者

ゲームを
やめさせたい

ゲームの時間を
減らさせたい

でも、本人は・・・・

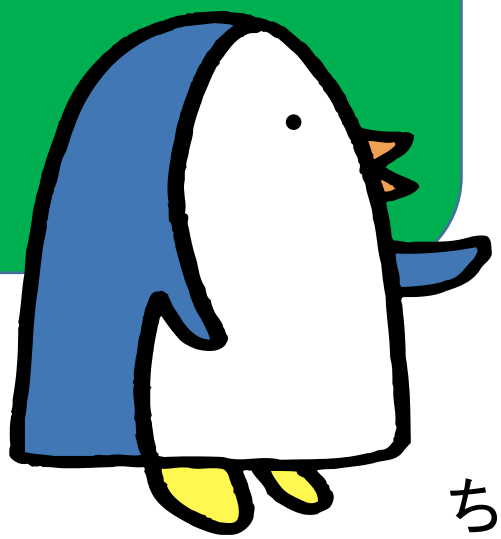
ゲームを
やめたいと
思っている

ゲームの時間を
減らしたいと
思っている

でも
できない

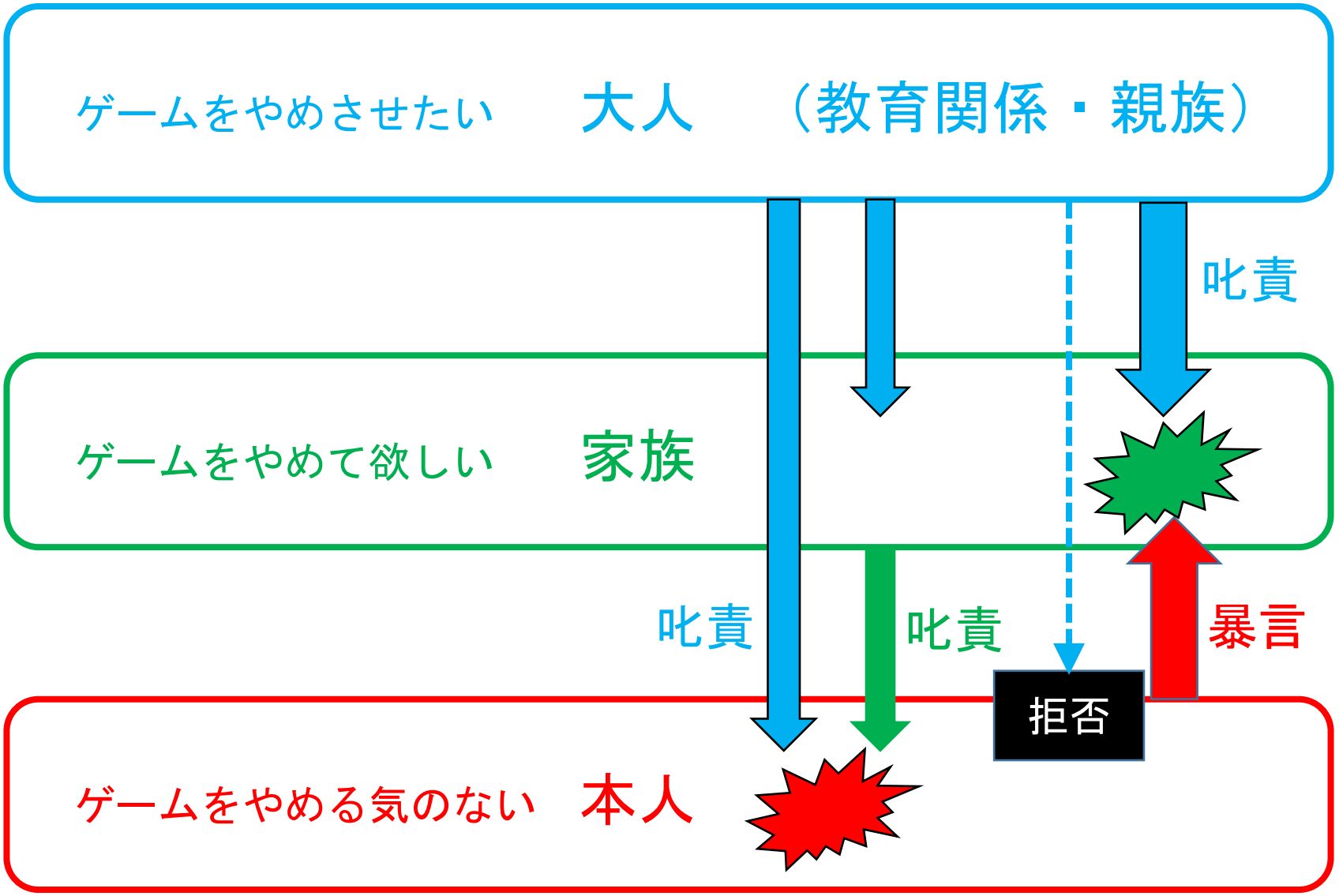
ゲームを
やめたいと
思わない

ゲームの時間を
減らしたいと
思わない



ちょっと、ちょっと

フン！


ゲームをやめさせたい　大人　（教育関係・親族）
叱責
ゲームをやめて欲しい　家族
叱責
叱責
暴言
拒否
ゲームをやめる気のない　本人

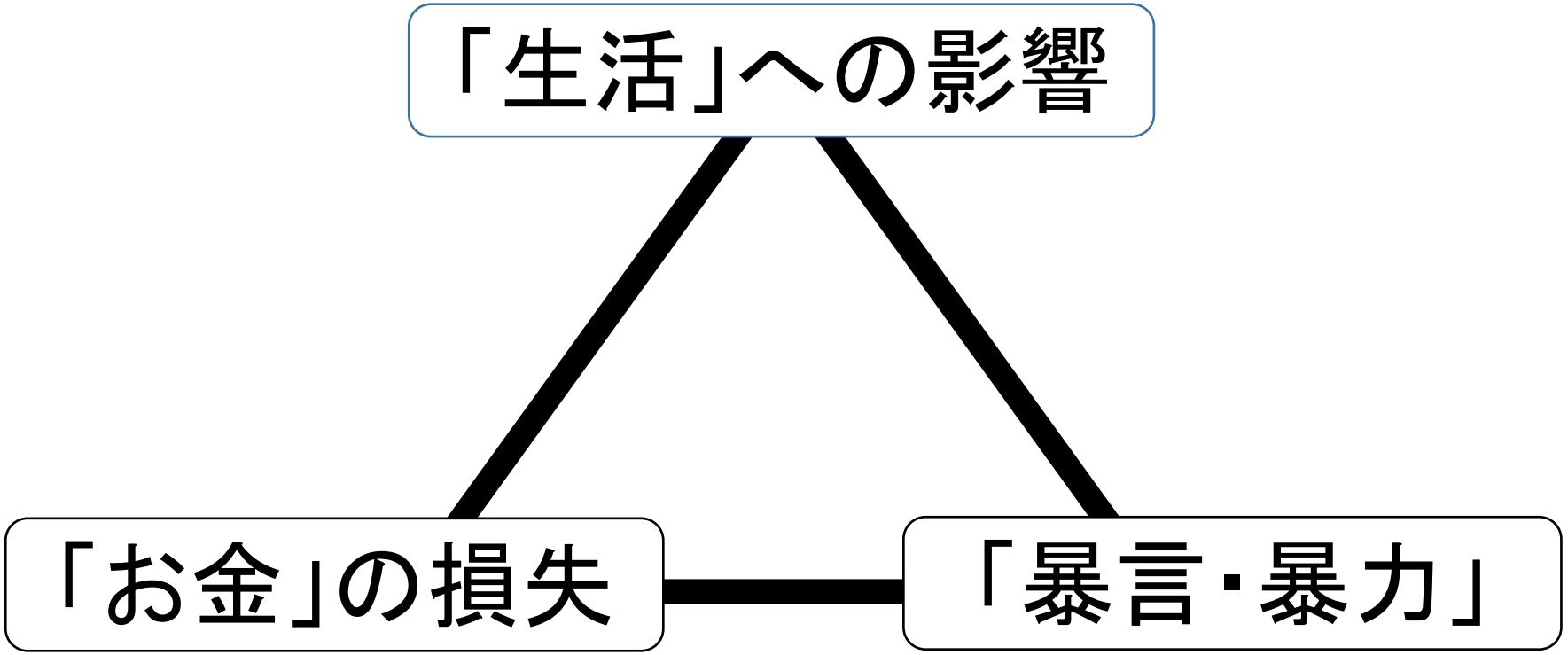
１．ゲーム依存の相談

ということで、ここからは、

相談をうけると、「こんなふうに、やっているんじゃないかな・・・」という

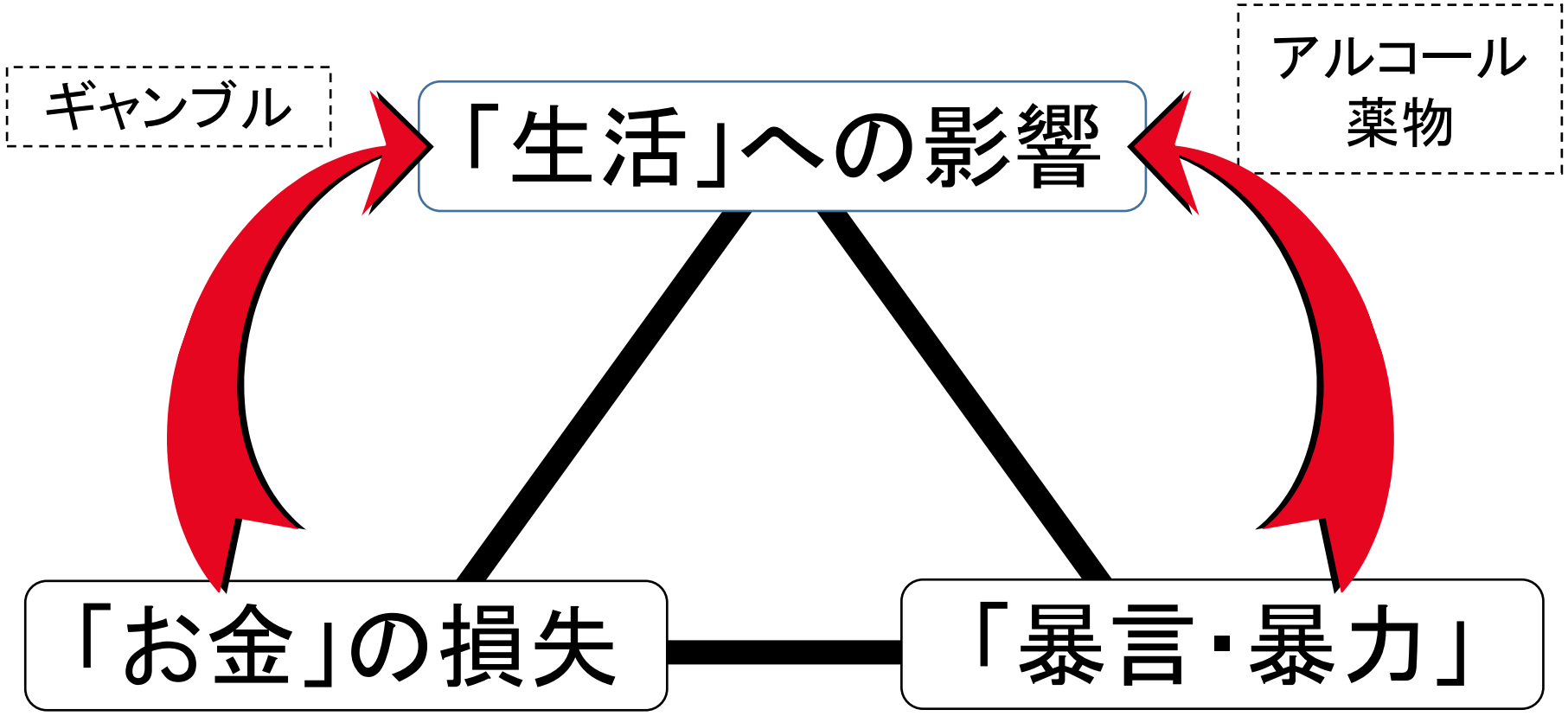
お話です。まず、
課題の整理から。

課題は、大きく ３つ



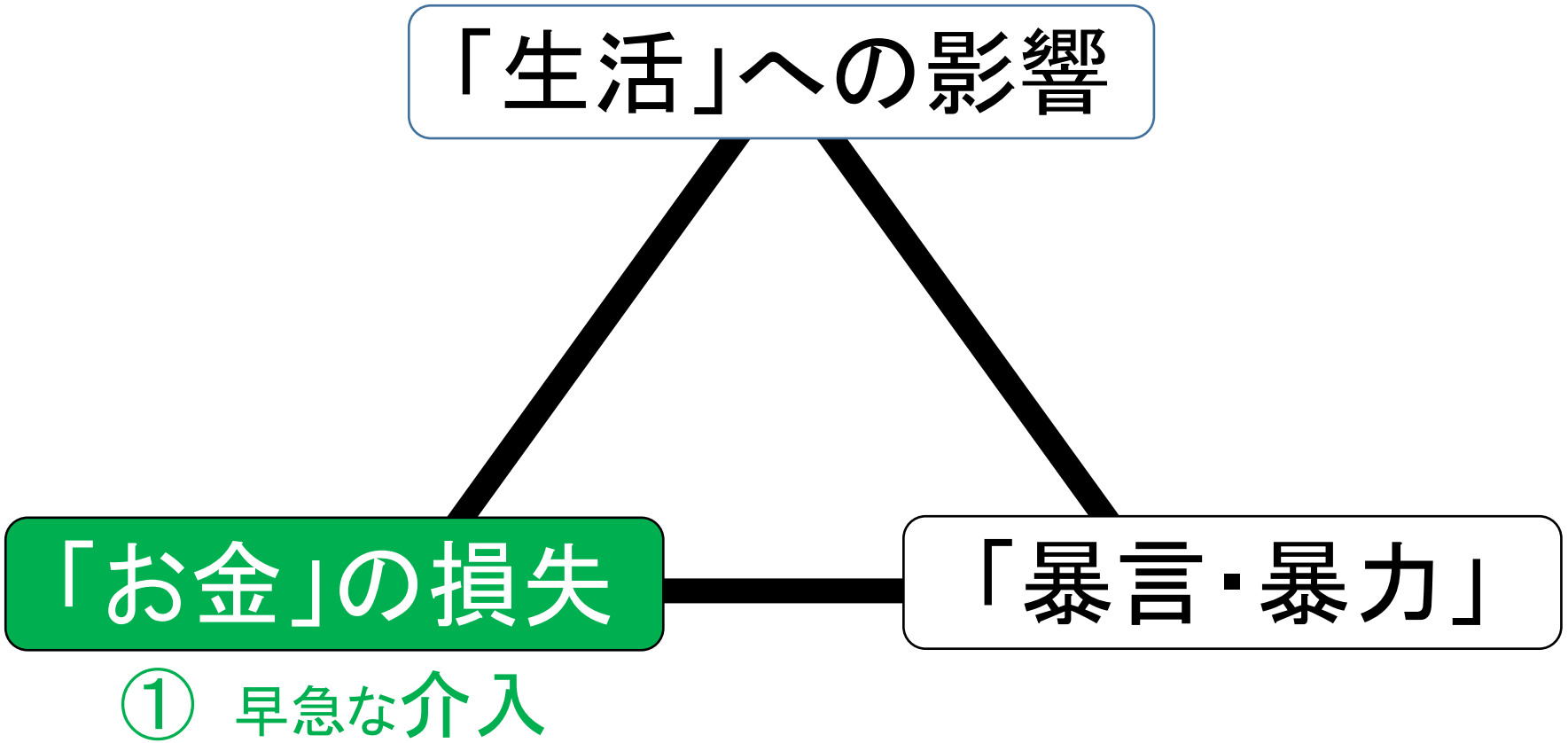
相談機関における

依存症の対応課題トライアングル



課題は、依存の対象や個々の状況によって、バランスが異なる。

相談機関における
依存症の対応課題トライアングル



相談機関における

依存症の対応課題トライアングル

「お金」の損失　⇒　早急な介入

「親のカードを使って多額の課金をしてしまう」
「課金し請求が毎月数万円ある」
「多額の借金」「お金を使いこむ」
「消費者金融から借り入れ、返済できない」　「アンケートから」

ここは、聞いておきたい

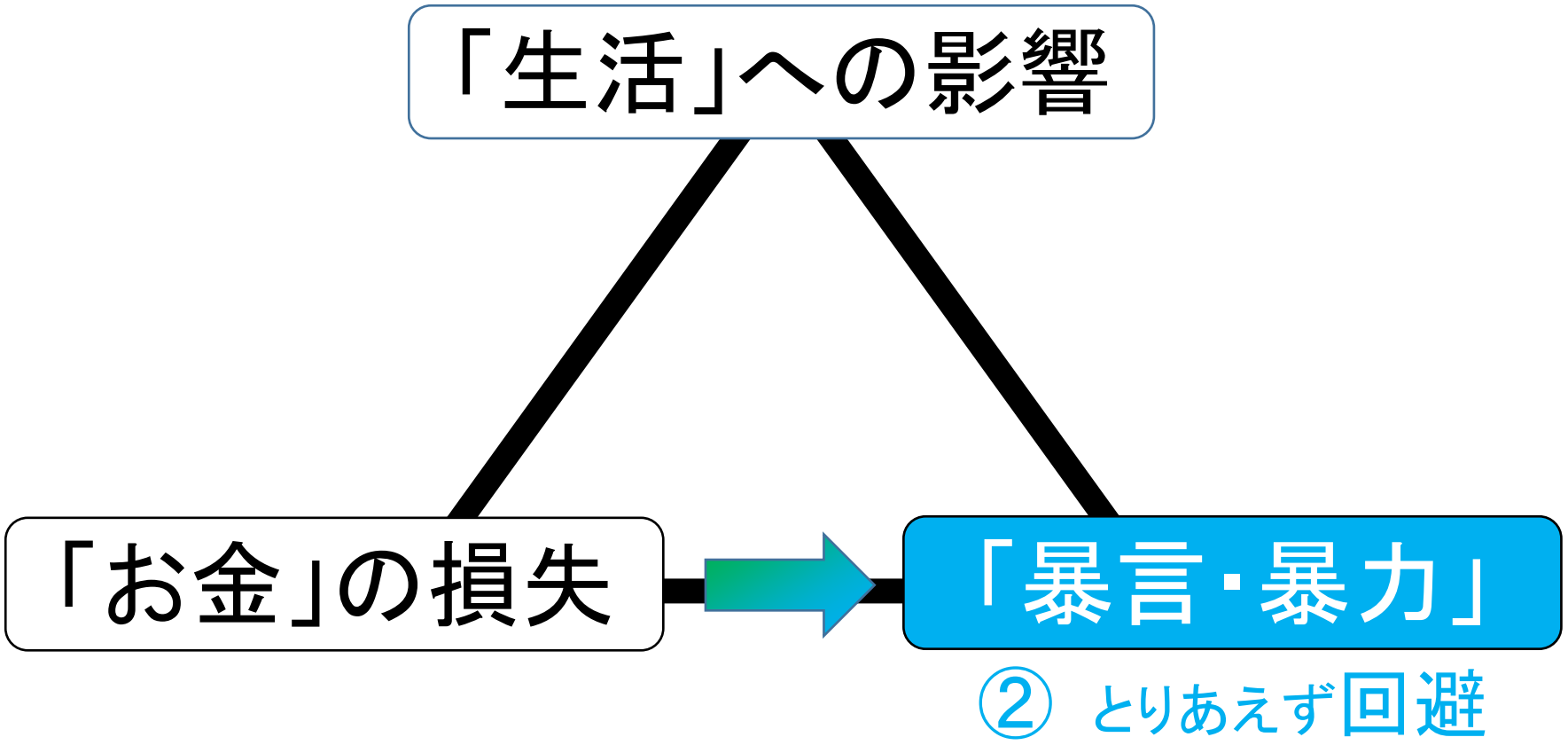
1　課金の目的（強くなりたい、着飾りたいなど）
　お金のリターンを求めるギャンブルとは異なる？

2　課金の手段
　プリペイド（上限がかけられる）、カード、電話料金

3　借金の有無、日常生活への影響

4　他の依存の有無（ギャンブル依存など）

⇒　早急な介入
　法テラス、消費生活センター等とも連携



相談機関における

依存症の対応課題トライアングル

暴言・暴力　　⇒　とりあえず回避

「親が取り上げたり、時間を制限しようとすると、
　暴言・暴力、激しく怒り手に負えなくなる」
「ゲームができないと奇声をあげ、暴力を振るう」
「ゲームができないと自殺をほのめかす」
「ゲームを取り上げたところ家出した」　　「アンケートから」

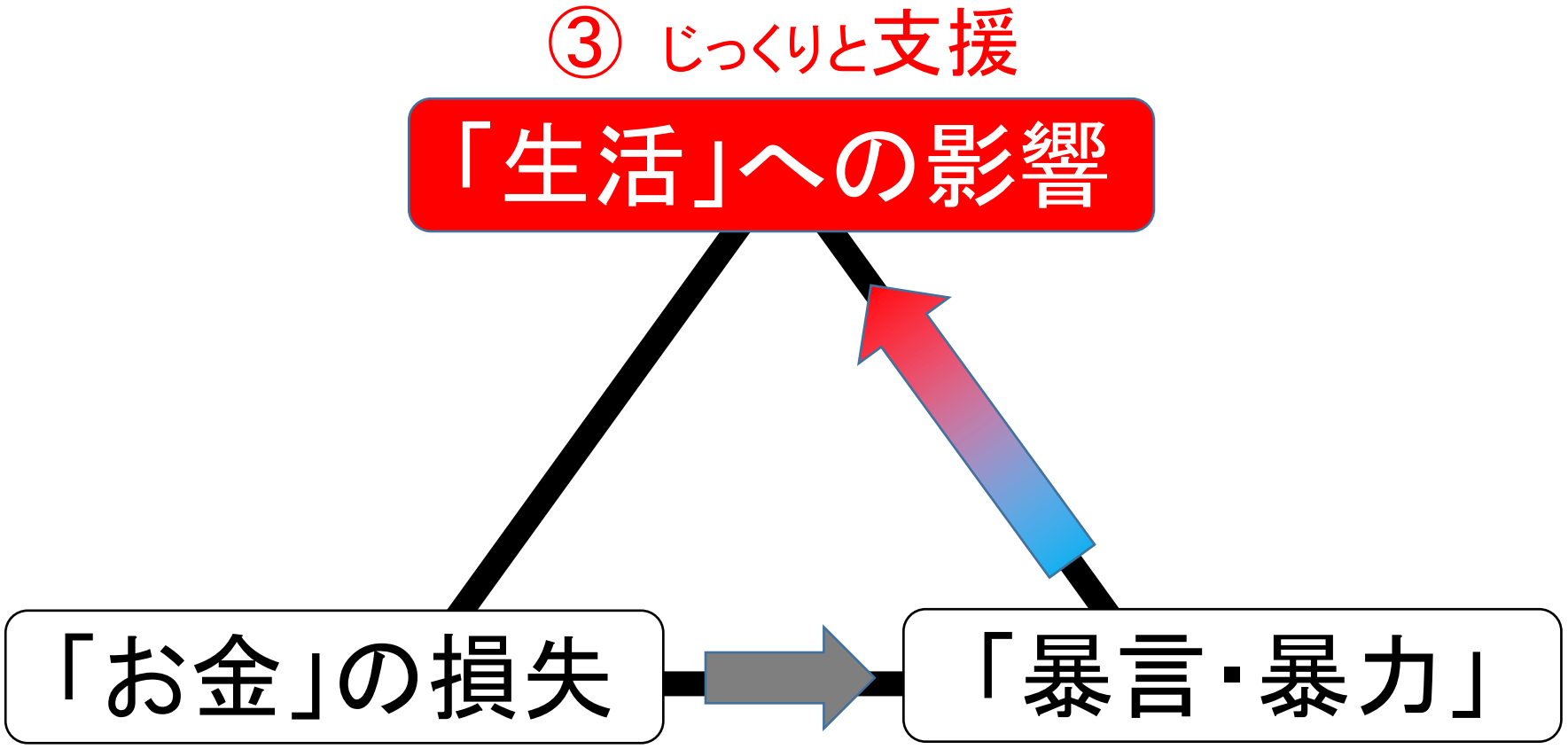
※時に、SNS上でトラブルがおきていることも。

ここは、聞いておきたい
1　　暴言・暴力のきっかけになること
2　　ゲーム依存の状態になる前の状態

暴言･暴力への対応

ゲーム障害の場合・・・・
　家族への「暴言･暴力」のきっかけの大半は、
　本人のゲームを取り上げようとした、
　やめさせようとした、などに対する反応。
とりあえず、無理矢理、ゲームを取り上げる、
　やめさせようとする行為は、中止する。
⇒　⇒　とりあえず回避
ゲームへの没頭が軽減すれば、
　「暴言･暴力」も軽減してくる。

ちなみに、アルコール依存、薬物依存の場合は、
　酩酊状態、興奮状態なので、
　逃げるか、警察をよぶか？
　⇒　とりあえず回避



相談機関における

依存症の対応課題トライアングル

生活への影響　⇒　じっくりと支援

「登校せず、昼夜逆転してゲームを行う」
「ゲームやスマホに熱中し、学校や仕事に行かない」
「ゲームばかりしているので成績が落ちている」
「家事や育児をしなくなり、家族に当たり散らす」
「生活が乱れている、食事をとらない」

「アンケートから」

ここは、聞いておきたい

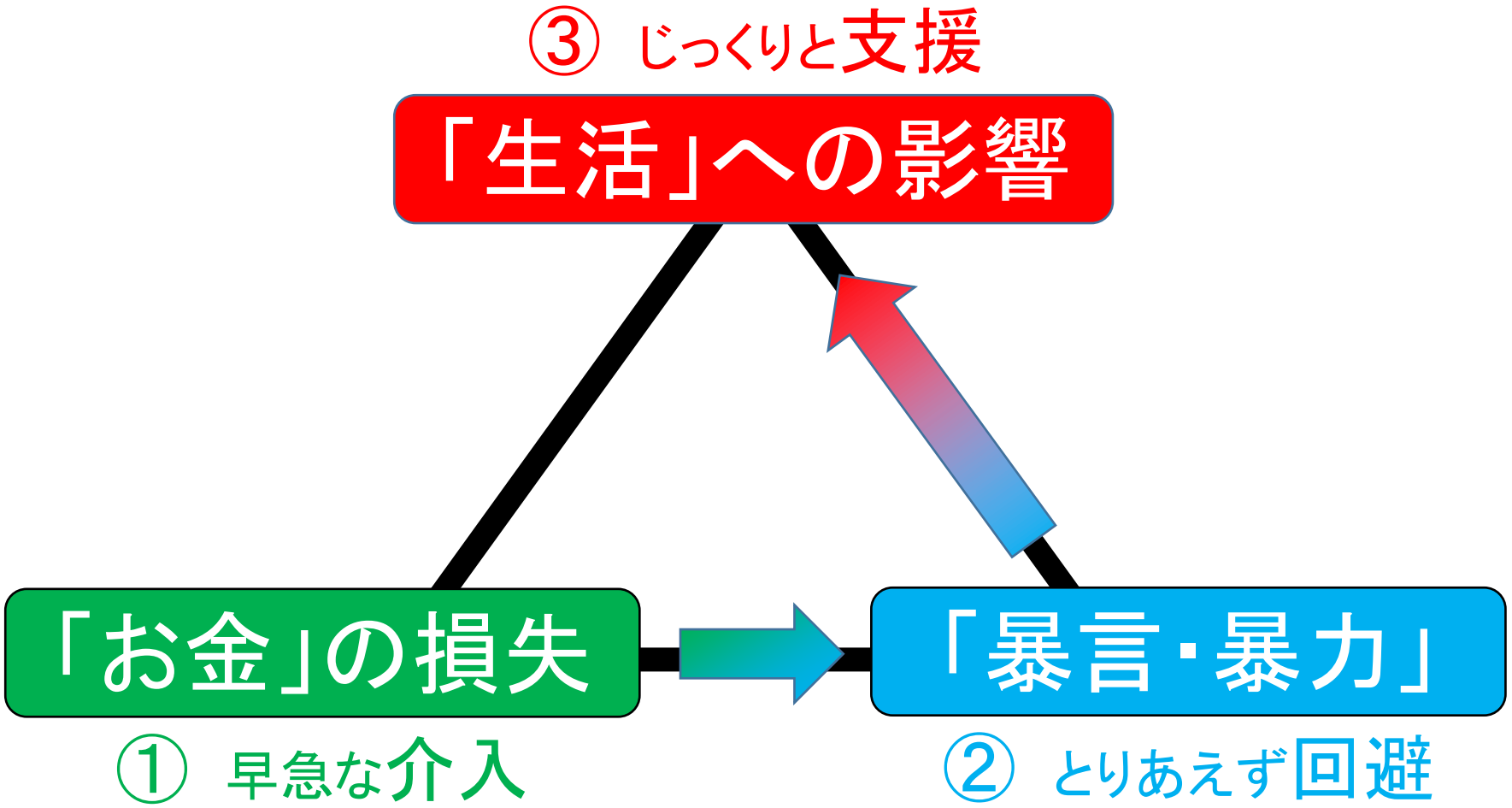
1　ゲームの内容。オンラインか、オフラインか。

2　オンラインなら、相手は誰か？

リアルな友だち

知らない人　⇒　SNS上のトラブルのリスク

⇒　関わりは、じっくりと時間をかけて



相談機関における

依存症の対応課題トライアングル

2. ゲーム依存の理解

ゲーム依存に関わるには。

１　ゲーム依存、障害に正しい理解を持つ。

２　ゲームを過剰にしているという行動だけにとらわれない。

その背景にある、家族や社会の課題を見る。
ゲームをする時間が少なくなっても、それだけではないかつしない場合が多い。

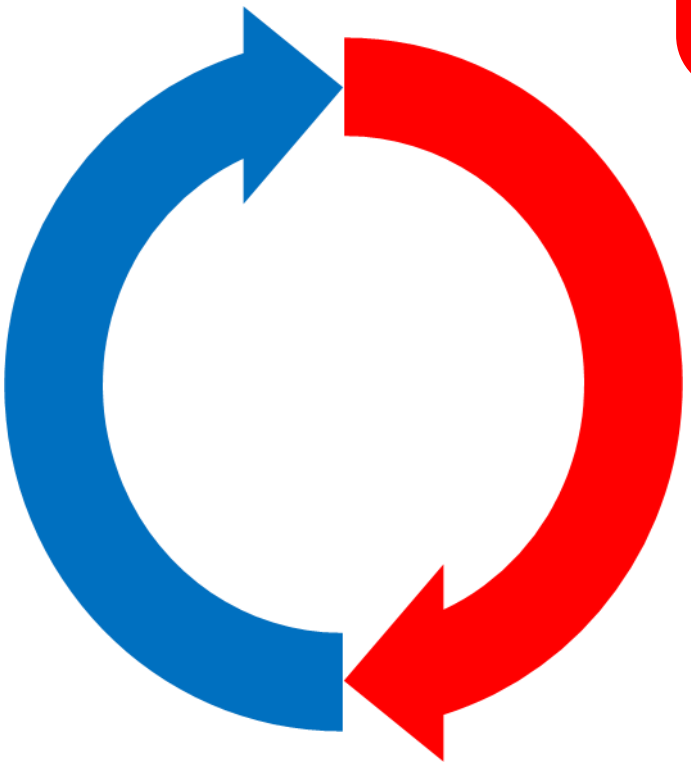
３　本人や家族を孤立させない。

他機関に紹介したとしても、本人や家族とは継続的な関係をもつ。

※ 発達障害等の特性を理解する

ゲーム依存がはじまりか、2次的か？

ひきこもり
不登校
学校不適応



ゲーム依存

実際の
相談場面では、
こちらが大半

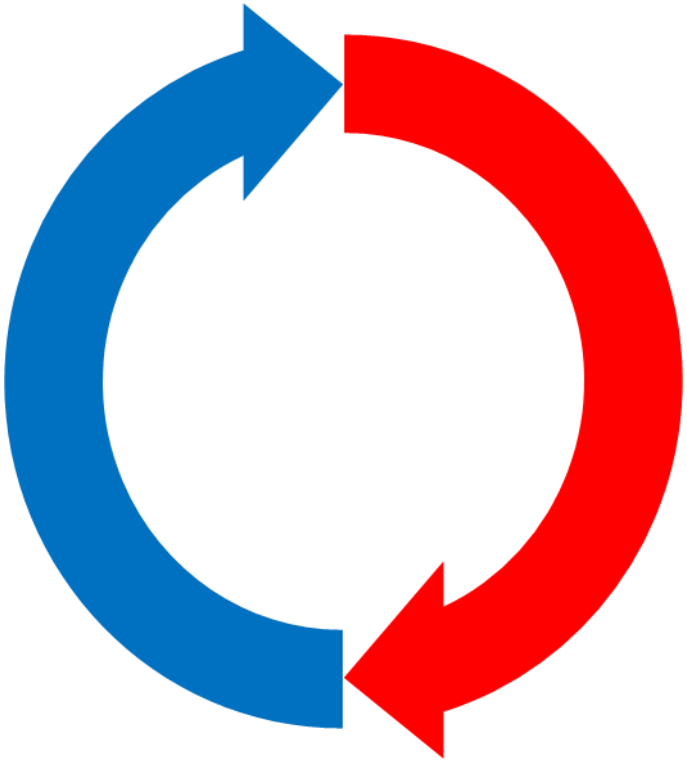
ゲーム依存の結果として、
日常生活に支障が来ているのか。

一人暮らしの
大学生などは、
こちらの課題も

不登校・学校不適応・ひきこもりの結果として、
ゲーム依存になっているのか。
この場合、単に、ゲームへの関わりだけではなく、不登校等としての関わりが必要。

とっかかりのターゲットは、どこから？

ひきこもり
不登校
学校不適応



ゲーム依存

日常生活が
改善すれば、
（エネルギーの回復、
ストレスの軽減等）

日常生活も
徐々に改善
してくる。

ゲーム依存を
改善すれば、

ゲームへの
依存度は、
少なくなる。
（なくなりはしない）

ゲームに没頭するのは？

１　ゲームが面白くて、やめられない。
　　ゲーム内での、付き合いもある。

２　エネルギーの低下による。
　　（ひきこもり・不登校などの初期）

３　ストレス発散、クールダウン。

４　ゲームの中で、承認欲求や関係欲求が満たされている。
　　（現実世界では満たされていない）

５　その他。

ゲームに没頭するのは？

1　ゲームが面白くて、やめられない。
ゲーム内での、付き合いもある。

↓

ピークを越えれば、少し治まる。
（飽きた頃に、
新しいゲームが発売される）

もっとも、このオンラインのつながりで、
助けられている人もいる。

ゲームに没頭するのは？

２　エネルギーの低下による。
（ひきこもり・不登校などの初期）

↓

思考力・集中力が低下していて、
他のことには、集中できない。
（ギャンブルではこのパターンは少ない？）

↓

思考力・集中力が改善してくると、
ゲーム以外のことにも関心がいき、
ゲーム以外の行動も増えてくる。

パターン2　エネルギーの低下による

学校や会社に行く。

同級生と出会う。

自宅で勉強する。

好きな本を読む。

家族と普通に話をする。

ゲームをする。YouTubeを見る。

この概念は、アルコールやギャンブル依存ではあまり見られなかった。

※個人の感想であり、一般的効果を示すものではありません。

ひきこもり・不登校のはじめの頃は、エネルギーが極端に低下し、集中力や思考力も低下している。自宅で、この状態でもできるのは、ゲーム程度。時間が経過し、エネルギーの回復とともに、ゲーム以外のことも、できるようになっていくことも。

ゲームに没頭するのは？

３　ストレス発散、クールダウン。

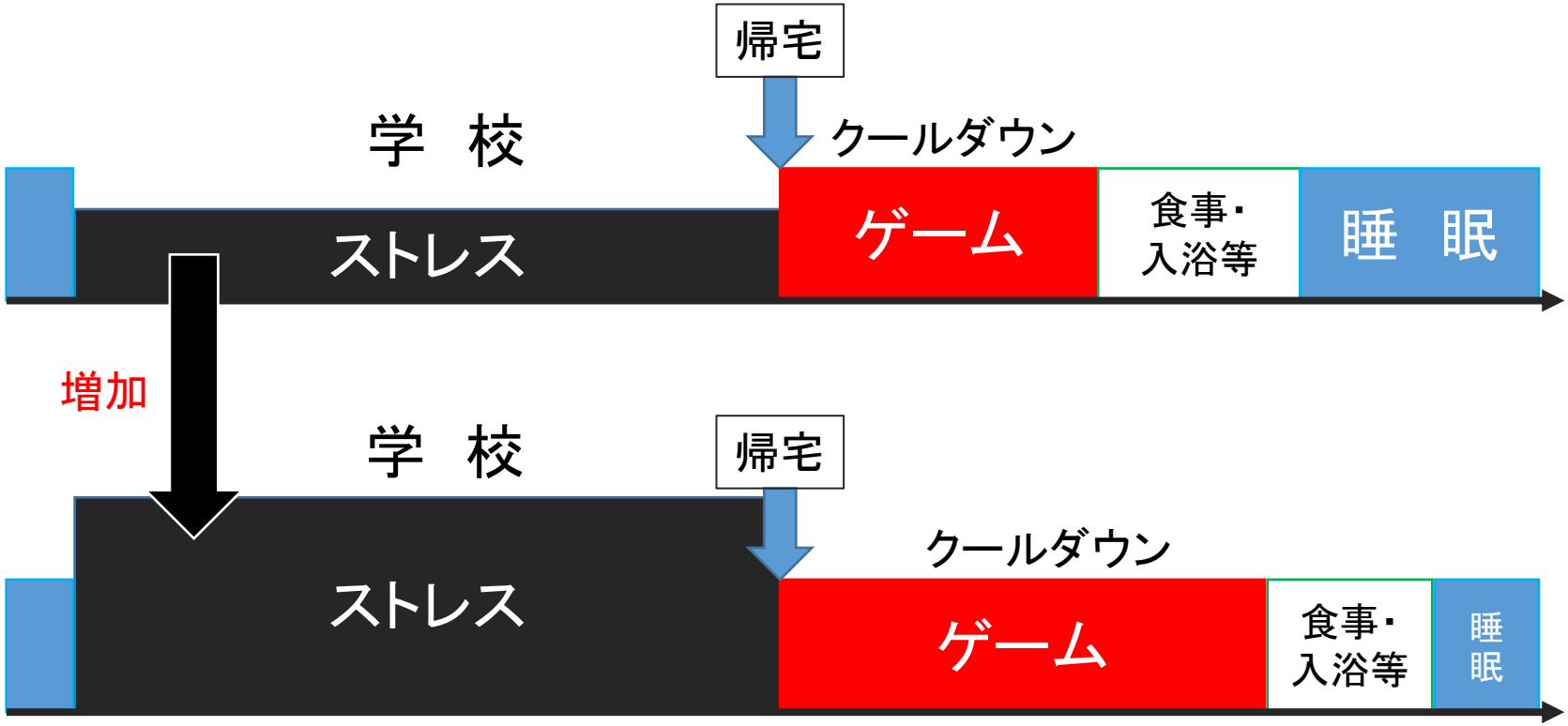
４　ゲームの中で、承認欲求や関係欲求が満たされている。
（現実世界では満たされていない）

↓

現実のストレスが軽減すると、没頭の度合いは軽減する。

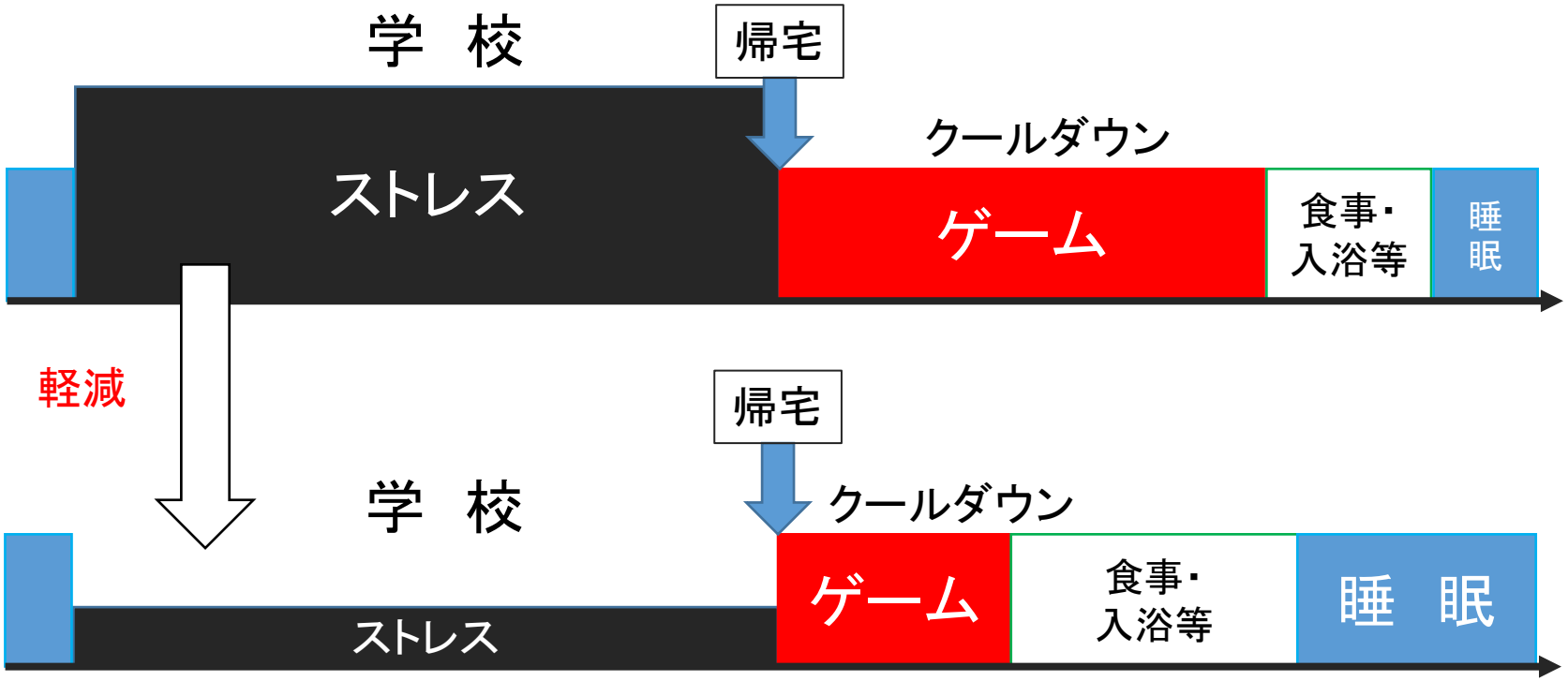
現実世界で、承認欲求や関係欲求が満たされると、少しずつ、ゲームの世界から距離を開ける。

パターン3　ストレスの発散による　1



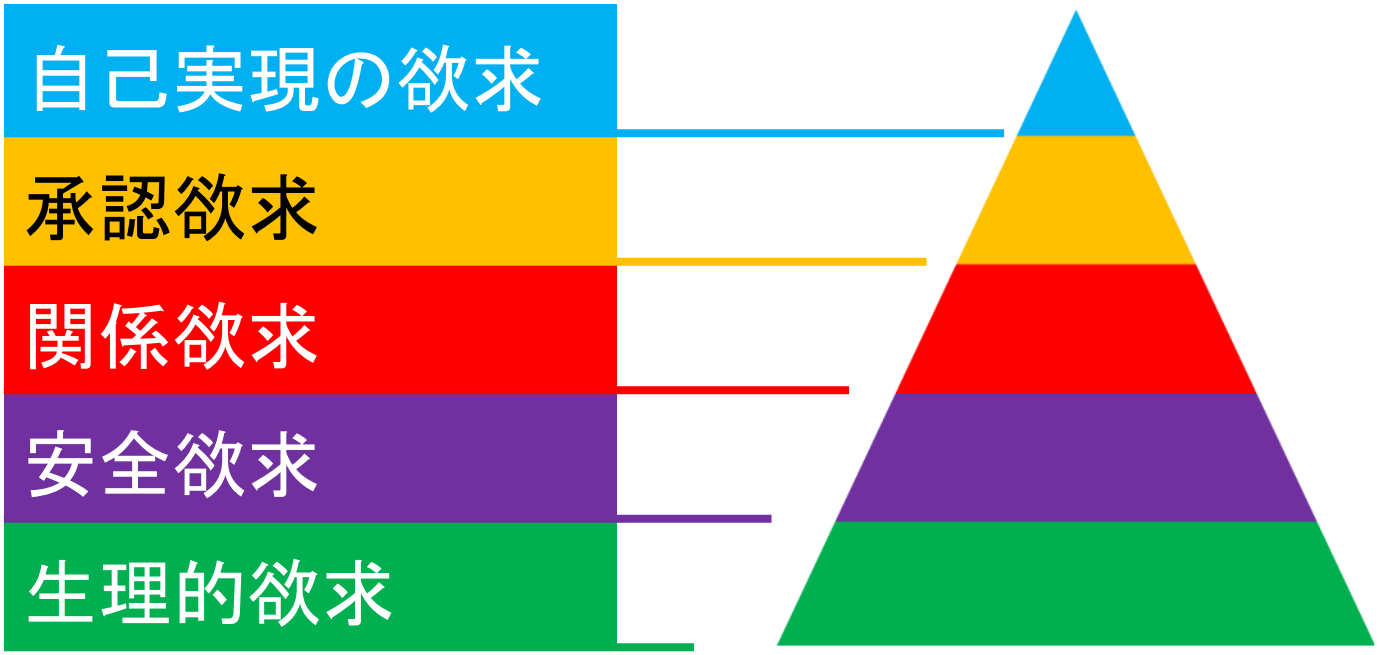
ストレス（学校の人間関係等）が高まると、クールダウンのためのゲームの時間が長くなり、結果的に睡眠時間が短くなり、より心身の調子が不安定になり、悪循環に入っていく。ゲームの時間を短くして、睡眠に充てたいところだが、なかなか、それができない場合（発達障害児ではときどき、このパターンが）がある。その場合は、ストレスの軽減を考える。

パターン3　ストレスの発散による　2



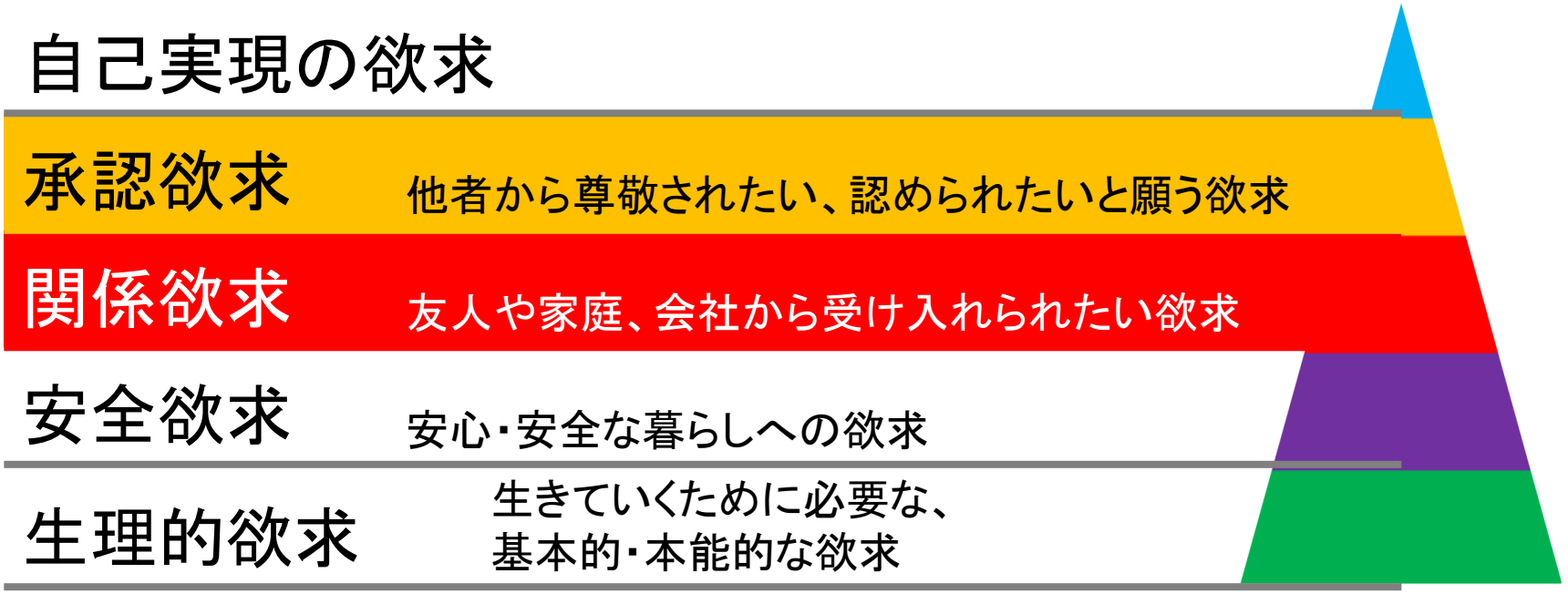
ゲームの時間ばかりに関心を向けるのではなく、現実のストレス（学校の人間関係等）の軽減を行うことにより、ゲームの時間が減少することもある。このパターンでは、背景に発達障害を有することも少なくないが、その場合、発達障害を有する人がどのようなことにストレスを感じるのか（そうでない人はそれ程ストレスと感じない）をきちんと見ていくことが重要。

マズローの欲求段階説



自己実現の欲求	自分の世界観・人生観に基づいて、「あるべき自分」になりたいと願う欲求
承認（尊重）欲求	他者から尊敬されたい、認められたいと願う欲求
関係（社会的）欲求	友人や家庭、会社から受け入れられたい欲求
安全欲求	安心・安全な暮らしへの欲求
生理的欲求	生きていくために必要な、基本的・本能的な欲求

パターン4　承認･関係欲求を満たす



　オンラインゲームは、時に、「承認欲求」と「関係欲求」を満たしてくれる。
　現実の世界の中に、これらの欲求を満たしてくれるものが存在すれば、ゲームにこれらの欲求を求める必要がなくなる。

３．ゲーム依存への関わり

では、「生活」への影響を改善していくには、ゲームに没頭している行為に対して、どのように対応すればよいのでしょうか。

相談に来られる方は、多くの場合、
すでに、ゲームに対して、
コントロールが
きかなくなった状態です。

一方、ゲームに没頭しているという
事実だけに目を向けるのではなく、
背景にある、孤独・孤立、生きづらさ、
ストレス因子、障害の有無など
を含めて、
本人、あるいは家族全体を見て、
継続して、
かかわっていくことが必要です。

最近、よくある相談のパターンでは

中学１年、学校は休みがち、自宅でゲームばかりしている。
ゲームを止めようとすると、暴言・暴力がある。

１　もともと、発達障害特性がある。

２　小学校５年頃から、友だちの中でも孤立がち。

３　中学校に入学するも、（友だちから孤立）
勉強が分からない　　友だちがいない
ゲームに没頭するようになった。

４　学校から、叱責をうける。（学校でも孤立）

５　家庭でも、叱責をうける。（家庭でも孤立）

この部分の理解、改善が重要。

６　日常生活の大半をゲームに。
暴言・暴力が出る。ひきこもる。

この部分だけを問題にしても解決しない。

７　「ゲーム障害」を治してほしいと、
家族や学校から相談。

発達障害が背景にある場合

発達障害が背景にあることは少なくない

- 注意欠陥多動性障害　⇒　衝動性・不注意　など
- 自閉スペクトラム症　⇒　こだわり　など
- 発達障害が十分に理解されない、配慮がされない
  - ⇒　学校（職場）・社会からの孤立、孤独
  - ⇒　ゲームへの没頭

この部分への働きかけが重要

急いで病院受診や診断の必要性は少ない

支援者が、発達障害の理解と支援、発達障害者の生きづらさを知っていることが重要。

まずは、
家族で話し合い、ルール作りをする

子ども自身が、できると思えることを一緒に考える。
大人が望んでいる、提示したルールは、直ぐに崩れる。
　子どもは、ゲームを買って欲しい、ソフトを買って欲しい、
　ゲームをしたいという思いから、
　大人が提示したルールを了解するが、直ぐに、守れなくなる。

ルールを決める時に、約束・罰則を作ることは慎重に。
　約束が守れなかったときに、罰を実行できるか。
　罰を与えることは、親子にとって、強いストレスを生む。

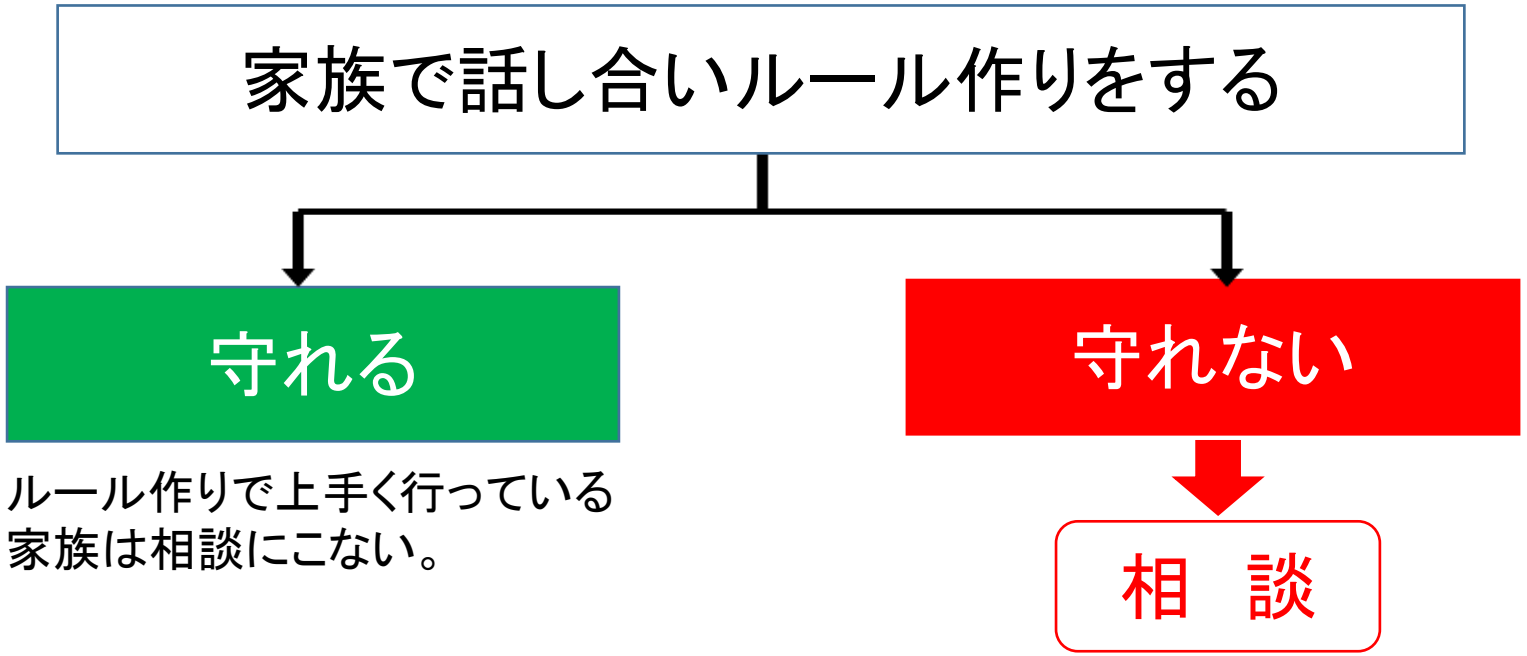
将来の約束事で、「取り引き」をしない。
　＜例：学校に休まずに通うなら、ゲームを買ってあげる＞
　もし、学校に行かなくなったら？
　　ゲームを取り上げる？⇒悲惨な、親子の言い争いになるかも
　　あきらめてゲームをさせる？⇒約束を守らないことが当たり前に
※まだ、報酬として実行する方が、分かりやすい。
　　（約束事：1か月間、風呂掃除をするとか）

ゲーム障害（特にスマホの場合）への関わり

- スマホを持たない、ネットをしない時間を作る。
  （預ける、しまう時間をつくる）
  （会話中、食事中、通勤・通学中など）
- 利用時間を記録する。（時間の上限を作る）
  ⇒　記録を定期的に、振り返る
- スマホ以外の、現実の楽しみ、つながりを持つ。
- 失ったものを考える。（「金の損失」「信用の損失」などは分かりやすいが、「時間の損失」は分かりづらい？）
- スマホ・ゲームのきっかけを探る、避ける。
- 専門機関・医療機関への相談も考える。

・ゲームの時間を減らす、やめるという行為だけを目標としない。
・家族や支援者が、同じ方針にはこだわらない。共同の意見が必ずしも適切とは限らない（時に、学校などが一方的に方針を提示することがある）。

家族で話し合い、ルール作りをする　②



来所時、多くの家族は、「ゲームをやめる」ために、多くの努力、試みをし、いずれも失敗し、疲弊している。まずは、ゲームを取り上げるなどの行為は、一時、中断し、家族の元気を取り戻すところから。

ゲームをしている行為に対しては、

ルールが、守れない
（コントロールができない状態になっている）

⇓ 相談来所

ゲーム没頭行為への対応の3原則

1　無理やり、ゲームをやめさせようとしない。
（ゲームをしているという行為に関心を向けるのではなく、ゲームに没頭している本人や家族全体に関心を向けること）

2　ゲームをしている本人に対しては、
声かけ程度で。

3　ゲームをしていない本人に対しては、
できていることを認める。

相談対応１

無理やり、ゲームを　やめさせようとしない。

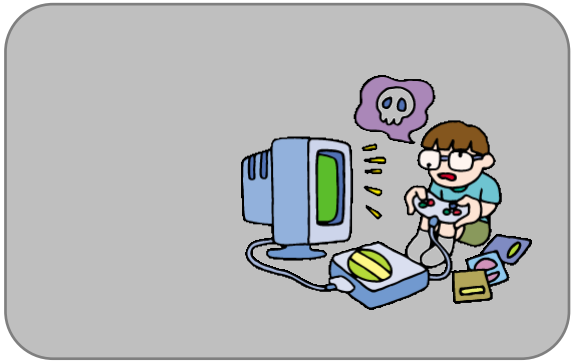
　ゲームを無理に取り上げることにより、親子の会話が、「ゲームを返す、返さない」に終始することとなる。その結果、親子間の会話や関係により亀裂が入り、時に、家庭内暴力に発展することもある。

　ゲームに没頭しているという行動だけにとらわれず、その背景にある、本人や家族の課題（生きづらさ、孤立・孤独、様々なストレス、障害の有無など）に目を向ける。

相談対応２

ゲームをしている本人に対しては、声かけ程度で。

ゲームに没頭している本人には、一定の時刻になれば、「夜が遅いので、そろそろゲームをやめた方が良い」と話す。家族の気持ちは伝えるが、それ以上の無理強いはしない。返事がなくても、それ以上は言わない。家族は、「ゲームをやめて欲しい」ということではなく、「あなたの体の健康が心配だから」ということを伝える。



相談対応３

ゲームをしていない本人に対しては、できていることを認める。

「ゲームをやめる」という話題は横に置いて、「最低限、やるべきことは頑張ろう」と促す。学校の宿題・レポート、家事手伝いなど。できた時は、きちんと褒める、感謝する。エネルギーが回復し、日常のことができるようになり、それに対して評価をしていく中で、現実の中に承認欲求、関係欲求が満たされる。

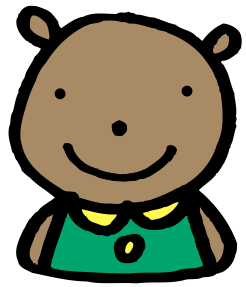
よくある、ゲーム障害のおとしどころ

家族曰く、

- ゲームは、やめてはいませんが、
  以前よりは、落ち着いてきました。
- 最近は、課金はしていないようです。
- 暴言・暴力は、（ゲームに関するものは）
  ほとんど、なくなりました。
- 日常の生活は、
  家族との会話が出来るようになりました。
  食事も普通に取れるようになりました。
  学校（仕事）も、行くようになりました。

あるいは

ひきこもってはいますが、落ち着いています。



ありがとうございました。

鳥取県
「眠れてますか？睡眠キャンペーン」
キャラクター　「スーミン」

＜参考＞
原田豊「支援者・家族のためのひきこもり相談支援実践ガイドブック
～8050問題、発達障害、ゲーム依存、地域包括、多様化するひきこもり支援～」
（福村出版、2020/10/5）