

## 親としてどうかかわる？子どものネット・ゲーム習慣

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター  
主任心理療法士 三原 聡子

### ◆コロナ禍の子どもたちのスマホ・ゲーム使用

休校や外出の自粛が推奨された時期をきっかけとして、どこかに連れていくこともできない子どもたちにゲーム機やスマホを使用したいと言われると、仕方ないとなつて使わせてしまうことが増えているのではないのでしょうか。子どものスマホやゲーム機の使用時間が伸びていると感じているけれど、依存にさせないためにはどのような点に注意して使わせていったらよいのでしょうか。



### ◆インターネット・ゲーム依存のメカニズム

ゲームをプレイすると脳内に「快感物質」が出て、「楽しい」「もっとやり続けたい」という気持ちになります。そうして毎日、長時間使用していると、脳は「快感物質」が常に大量に出ている状態の方を普通だと認識するようになります。いったんそうになってしまうと、今度は「テスト前だから少しゲームの時間を減らそう」とすると、「快感物質」が減ってしまいます。脳はそちらの方が異常事態だと感じるようになるのです。その異常事態を元の状態に戻そうとして、脳は「離脱症状」を起こさせます。ゲームをやめるとイライラしたり、全くやる気がなくなったりするのです。その不快な離脱症状を出さないために、ゲームをずっとやり続けなければならないのがゲーム依存のメカニズムです。



また、そうってしまうと脳が快感物質に麻痺してきて、普通の人が「楽しかった」と満足できる程度の時間、ゲームをプレイしても満足できなくなります。徐々に2時間やっても3時間やっても満足できなくなってくるのです。

こうして、満足を追い求めて長時間プレイするようになる、ゲームをやめれば嫌な気持ちになるという状態に陥ってしまいます。

### ◆ネット・ゲーム依存の予防方法

この依存のメカニズムを踏まえた上で、子どもたちをゲーム依存にさせないためには、ゲームの使用時間を少なくさせる、全く使用しない時間を作るといったことが大切です。暇だと感じた時に好きなだけゲームをさせてしまうと、常に快感物質が出ている状態を追い求めて依存になってしまいます。そのためにも、必ずルールを作って使用させることが重要です。そして、ルールを作るときには子どもにもなぜルールが必要なのか考えてもらい、子ども自身に時間を設定させることが大切です。そして、子どもの成長に合わせてルールを見直していくことも大切でしょう。「インターネットに使われてしまう子」ではなく、「使いこなせる子」を育てるために、頭と心を使ってインターネットを使えるようになってもらいたいものです。

