

# 子どものゲーム障害に気付くポイント

健康管理チーム 公認心理師の清水です。

皆さん、今回のテーマは「子どものゲーム障害に気付くポイント」です。今回は**中高生くらいの子ども**に的を絞ってお話できればと思います。

みなさん、あらためて「ゲーム障害」という言葉を聞いたことはありますか？2019年にWHOの総会で正式に決まったのですが、そもそもゲームに依存し、日常生活に支障をきたす方が増え、2017年調査では、推計93万人とも言われており、相談件数が増えている現状にあります。ゲーム障害での主な悩みは、学業のパフォーマンスが落ち、友達との約束を守れなくなったり、日常生活への支障が起きる頻度が多く、ものを壊したり、あたったり、学校に遅刻するなどの問題が起きやすくなることです。

## 【経歴】

南青山アンティーク通りクリニック  
カウンセリング/心理療法/  
心理検査担当  
たけしの家庭の医学出演  
株式会社飯田産業 医療コンサル  
株式会社マルハン 健康管理担当

## 【資格】

公認心理師  
臨床心理士  
健康経営EXアドバイザー  
第2種衛生管理者



## ゲーム障害とは？



ゲーム行動パターンが継続的で、ゲーム行動やほかの症状が12ヵ月以上続いた場合に診断されます。または、オンラインゲームやスマホゲームを自分の意志でコントロールできず、生活や健康に深刻な支障が出ているにも関わらず、ゲームを最優先してしまう状態のことです（※子どもに限りません）。

## 診断項目

ゲームのコントロール障害  
（例：開始、頻度、熱中度、期間、終了、  
プレイ環境等）

ほかの日常生活の関心事や日々の活動よりゲームが先にくるほどに、ゲームを優先

(ゲームにより)問題が起きているにも関わらず、ゲームを継続またはさらにエスカレート

ゲーム行動パターンは重症で、個人、家族、社会、教育、職業やほかの重要な機能分野において著しい障害を引き起こしている

## 対策は？

### 家庭での工夫・取り組み

健康診断などを受けて、健康的な生活習慣を心がけること、ゲーム環境の調整、ゲーム使用記録などをつけることなどが効果的です。



- ✓ ルールなどの枠の設定
- ✓ 強制的にやめさせない
- ✓ 専門家に相談しよう



久里浜医療センター

スクリーニング検査：右のQRコードから受けてみよう

