



コロナ禍で広がるネット依存、ゲーム依存

松崎 尊信 Matsuzaki Takanobu (独)国立病院機構 久里浜医療センター 精神科医長
医学博士。2016年7月から同センターでアルコール、ギャンブルやゲームの依存症の臨床・研究に
に従事している

コロナ禍におけるインターネットやゲームの使用現状

インターネットやスマートフォン(スマホ)は、「いつでも」「どこでも」「誰とでも」つながることのできる便利なツールであり、今や我々の生活に欠かせないものとなりました。日本では、スマホの世帯保有率は右肩上がりです。2017年にパソコンを初めて上回り、2021年は88.6%でした(図1)。同年の個人のインターネット利用率は82.9%で、13～59歳の層で9割を超えていました。一方、内閣府の「青少年のインターネット利用環境実態調査」では、2021年の青少年のスマホの1日平均使用時間は、小学生100.8分、中学生161.6分、高校生225.6分で、特に高校生では3時間以上使用する割合が62.4%でした。青少年が利用するスマホコンテンツは、動画、ゲーム、SNSなどのコミュニケーション、情報検索、音楽などが上位にあり、学校種別が上がるごとに、各コンテンツの利用割合も高くなっています。

2020年、新型コロナウイルスCOVID-19が

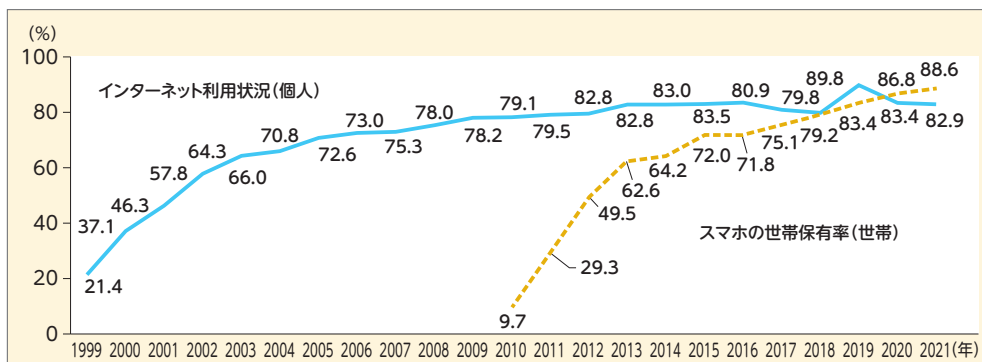
世界的に大流行しましたが、同時期から、ソーシャルディスタンスを取るためのオンライン化が社会で急速に進行しました。「令和3年版消費者白書」によると、2020年コロナ禍において、インターネットの利用が「増えた」と答えた消費者が38.4%に及びました。一方、2019年まで減少傾向にあった自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)が、10歳代で1.1ポイント、20歳代で3.0ポイントも2020年に上昇しました(図2)。同年自殺した学生・生徒等は1,039人に上り、前年比151人増と大きく増加し、2021年も1,031人と高止まりしていました。COVID-19はインターネット利用の増加という我々の生活様式だけでなく、若年層の自殺率増加など公衆衛生にも多大な影響を与えました。

ネット依存、ゲーム依存とは何か

インターネットが我々の生活に身近になるにつれ、過度に使用し、日常生活に支障を来すケースが世界各地でみられるようになりました。1996年、心理学者のK.Young博士がインターネットに過度に依存する症例報告を行って以降、

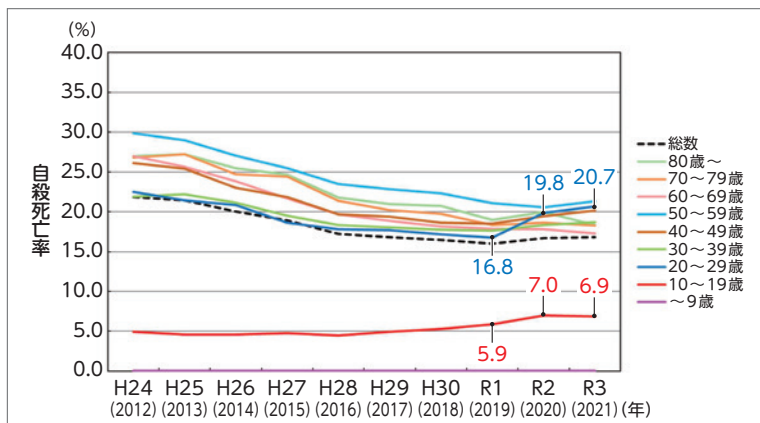
臨床医や研究者の間で、インターネットやゲームの過剰使用、あるいは依存に関する病態を精神疾患の1つとして認定するかについて、賛否を含めて多くの議論が交わされるようになりました。2013

図1 日本における個人のインターネットの利用状況とスマホの世帯保有率の推移



※総務省「令和3年通信利用動向調査」より筆者作成

図2 年齢階級別自殺死亡率の年次推移



※警察庁自殺統計原票データ、総務省「人口推計」および「国勢調査」より厚生労働省作成

表1 ゲーム障害(Gaming Disorder)の診断基準

<ul style="list-style-type: none"> ● 持続的または反復的なゲーム行動(「デジタルゲーム」あるいは「ビデオゲーム」)のパターンで、これは主にオンライン(すなわち、インターネットまたはそれに類する電子ネットワークを介する)の場合もオフラインの場合もある。パターンの表出は下記のすべてによって示される。 <ul style="list-style-type: none"> ・ゲーム行動に関する制御障害(例えば、開始、頻度、強度、時間、終了、状況について)。 ・ゲームの優先度が増しており、ほかの生活の楽しみや日常活動よりもゲームが優先されるほどに至っている。 ・悪影響が出ている(例えば、度重なる関係性の断絶、職業上または学業上の影響、健康への悪影響)にもかかわらず、ゲームが持続またはエスカレートしている。 ● ゲーム行動は持続するパターンもエピソード的に繰り返されるパターンもあるが、いずれの場合も長期間にわたっている(例えば、12カ月)。 ● ゲーム行動は、個人生活、家族生活、社会生活、学業、職業あるいはほかの重要な機能領域において明確な苦痛または障害を引き起こしている。

年、アメリカ精神医学会が発表したDSM-5(「精神疾患の診断と統計の手引き(第5版)」)では、「嗜癖(=依存と同義)」が精神疾患の1つとして定義されました。嗜癖は、アルコール等の物質使用障害(substance use disorder)と、ギャンブル等の行動嗜癖(behavioral addiction)に分けられます。インターネット依存は、このうちの行動嗜癖に当てはまりますが、DSM-5の発表時には、ギャンブル依存や物質使用障害と行動上の類似点等についてエビデンスが積み重ねられていたインターネットのコンテンツのうち、インターネットゲームのみを「インターネットゲーム障害: Internet Gaming Disorder」として、診断項目(今後の研究のための病態)に追加しました。しかし、その他のオンラインコンテンツについてはエビデンスが不足しているとして、診断項目には含まれませんでした。さらに、

世界保健機関(WHO)の診断基準である国際疾病分類(International Classification of Diseases: ICD)の改訂に合わせ、インターネット依存を診断基準に含めるかどうかについての専門家会議が2014年以降毎年開催され、「ゲーム障害(依存): Gaming Disorder*」を含むICD-11が、2019年5月WHO総会で承認されました。ゲームに依存するようになると、継続的、かつ反復的にゲームに参加します。ゲーム内ではプレイヤーが集団間で競い合いますが、同時に多様な参加者が集まるため、時間に縛られず長時間のプレイに及びがちです。このようにゲームをやり過ぎてしまい、さまざまな問題が出現しますが、それにもかかわらず、やりたいという衝動や誘惑を抑えることができない、いわゆるゲームのコントロール障害が特徴です。

ICD-11における「ゲーム障害」の診断ガイドラインは、ゲームによる機能不全のパターンとして定義されています。診断に必須の特徴は、表1のとおりです。

医学的な問題

(生活への影響や精神疾患との関連など)

- ゲーム障害は、ICD-11の診断基準にあるように、さまざまな影響が出現します。臨床的には、
 - 体力低下、運動不足、骨密度低下などの身体的問題
 - 睡眠障害、ひきこもり、意欲低下などの精神的問題
 - 遅刻、欠席、成績低下などの学業上の問題
 - 浪費や借金などの経済的問題
 - 家庭内の暴言・暴力などの家族問題
- などが報告されています。日本でも、昼夜逆転、

* 公益社団法人日本精神神経学会の案では、Gaming Disorderは「ゲーム行動症」と和訳されている



朝の起床困難、不規則な食事などの生活習慣の著しい乱れにより、学校の成績低下や学校の欠席など、日常生活に支障を来す臨床像がみられています。

ゲームは、青少年にとってたくさんある娯楽の中の1つです。そして、面白いゲームは、ユーザーを飽きさせないように設計されています。ゲームの世界では、同じ興味・関心でつながるので、人間関係がより強化されます。また、ゲーム内での競争やランキングは、現実世界では得にくい達成感や自己肯定感を満たしてくれるでしょう。チームで参加するような場合は、責任感からゲームへの動機づけにつながることがあります。ゲームに依存しているプレイヤーは、現実世界での活動に興味を失い、ゲーム内での報酬や活動、自己のキャラクターや武器などのアイテムを過剰に評価する傾向があると報告されています。

横断研究において、ゲーム障害に関連する因子は「ゲームをプレイする時間」「ゲームをプレイする年数」と指摘されています。オフラインよりもオンラインゲーム、また、MMORPG、FPS、格闘ゲーム、RTSなど特定の種類のゲームが好まれています。ゲーム障害と関連する合併精神障害(例えば、注意欠陥多動性障害、うつ病、不安、睡眠障害、早期の薬物使用など)が多数報告

されています。また、長時間プレイすることによる身体的な痛みも報告されています。

相談対応として 専門機関につなぐことの重要性

ゲームに依存している人は、もともとゲームが好きで、自ら進んでプレイしているので、時間を減らす、やめる動機づけに乏しいことが多いようです。そのため、治療で最も重要なことは、患者がいかにして「ゲーム時間を減らす」「ゲームをやめる」という動機づけを持てるかという点です。動機づけが難しい場合でも、「ゲーム以外の時間を増やす」という目標を立て、ほかの活動に少しでも興味・関心を移していくと、依存からの回復につながることが期待できます。

ゲーム障害は新しい疾病概念なので、まだ標準的な治療法が確立しているとはいえませんが、世界でさまざまな治療法が試みられています。限界はありますが、認知行動療法(CBT)や家族療法などの心理社会的治療の有効性が認められています。しかし、一般的に、依存症はいったん重症化すると治療に苦慮することも多いため、何より重要なのは、発症を予防することです。そのために、子どもがインターネットやスマホを使い始めるタイミングで、家庭内でのインターネットやスマホ、ゲーム使用のルール決めを早

い段階で行うこと、また、気になる点があれば、相談機関・医療機関などの専門機関に早めに相談するとよいでしょう。ゲーム障害を簡易にスクリーニングするテストを表2に掲載しますので、専門機関に相談する際の参考にしてください。

表2 ゲームズテスト

過去12カ月について、以下の質問のそれぞれに、「はい」「いいえ」のうち当てはまる方に○をつけてください。ここでいうゲームとは、スマホ、ゲーム機、パソコンなどで行うゲームのことです。

	質問項目	回答	
		はい	いいえ
1	ゲームを止めなければいけない時に、しばしばゲームを止められませんでしたか	1	0
2	ゲームをする前に意図していたより、しばしばゲーム時間が延びましたか	1	0
3	ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せき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思いますか	1	0
4	日々の生活で一番大切なのはゲームですか	1	0
5	ゲームのために、学業成績や仕事のパフォーマンスが低下しましたか	1	0
6	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カ月で30日以上)	1	0
7	ゲームのために、学業に悪影響がでたり、仕事を危うくしたり失ったりしても、ゲームを続けましたか	1	0
8	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起きていても、ゲームを続けましたか	1	0
9	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

評価方法：各質問項目に対する回答の数字を合計する。5点以上の場合、ゲーム障害が疑われる。(Higuchi S., et al. J Behav Addict. 2021 より)