

「児童生徒のインターネット過剰使用に関する調査結果」によせて

松元リカバリークリニック 院長 松元志朗

「ゲーム障害」は依存症の一つ

世界保健機関（WHO）は、2018年6月オンラインゲームやテレビゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる『ゲーム障害』を新たな疾病として認定、依存症の一つとして国際疾病分類の最新版に加えたと発表しました。これは、スマホやタブレット端末などの急速な普及に伴い、ゲーム依存が広がり、日本など世界各国で社会問題となっていることが背景にあります。『ゲーム障害』は、ゲームをしたい衝動が抑えられなくなり、日常生活よりもゲームを優先し、健康を損なうなどの問題が起きても続けてしまう特徴があると定義されています。

『ネット依存』という言葉は1995年頃から提唱されていましたが、ようやく『ゲーム障害』が疾病として認定されたことで、今後これから研究が大きく前進することになります。医療、行政、教育、家庭、が連携して取り組む土壌ができた今が大事なスタートラインと言えるでしょう。

「便利」「快適」なものに依存

元来『依存症』と社会や産業の進歩は密接な関係にあり、ひとは「便利」「快適」なものに依存する傾向があります。『ネット依存』に関しても、社会が「便利」「快適」を追い求めてきた必然の結果であり、「便利」「快適」な社会が『ネット依存』を産み出したといっても過言ではないと思います。

そのため子どもたちの大事な将来のためには、「便利」「快適」などのプラス面と「依存性」などのマイナス面、両面を早い段階からしっかり教育して子どもたちに伝えていくことが大切です。

これだけ広く社会にインターネットが普及した現代の子どもたちにインターネットを完全に禁止

することはもはや困難であり、子どもたちはインターネットやゲームといった“依存物”と上手に付き合っていかなければならないという難しい課題を課せられているということを私たち大人は理解しておくことも必要です。

子どもたちが将来、自分自身でコントロールして賢くインターネットを使用できる大人になるための大事な練習期間が今ののだとしっかり認識しておきましょう。

子どもからのSOS

『依存症』への予防や『依存症』からの回復に最も重要なことは、“子どもたちの現実世界を広げてあげること”、です。友だちと将来や夢を語り合うことが大切であることはもちろん、親類やおじいちゃんおばあちゃんたちとの交流も大切です。大人たちの豊富な現実経験を伝えていくことは、子どもたちにとってかけがえのない大事な宝物となるでしょう。

大切なのは、親が子どもと現実世界できちんと正面から向き合うこと。顔を見て、言葉を交わし、時にはぶつかり合いながらも、お互いの心を通わせる。確かな信頼のある現実のつながり“絆”こそが、子どもたちの支えとなり、子どもたちを守ります。

子どもたちの「ネット依存」の背景には、『依存症』の問題だけではなく、必ず『思春期』『反抗期』の問題が複雑に絡み合っています。依存問題が起きているということは、親が真剣に自分と向き合っているか、子どもたちからの問題提起メッセージであり、“子どもたちからの必死なSOS”でもあるのです。親をはじめとする大人たちが決して逃げずにあきらめずに、子どもたちと正面から向かい続けていきましょう！