

「ゲーム障害」 オンラインゲームは人の心を傷つけ、人の在り様を変えるか？

2007年に「ゲーム脳」という言葉が社会的に認知され、その真実性の是非をめぐる議論が活発になった。

ゲーム脳 (Wikipedia)

ゲーム脳は、日本大学文理学部体育学科教授で脳科学者である森昭雄が、2002年7月に出版した著書『ゲーム脳の恐怖』(NHK 出版)において提示した前頭前野のβ波が低下した状態を表す造語である。マスメディアや教育者に支持され話題となったが、その後、様々な研究者などから批判され、疑似科学(ニセ科学)ともいわれた。

神戸新聞 2019.11.28

若者33% ゲーム平日2時間超

「休日6時間以上」12%

初の実態調査

全国の10、29歳の約33%が平日に1日当たり2時間以上オンラインゲームなどをしており、時間が長い人ほど、学業や仕事への悪影響や、体や心の問題が起きやすい傾向にあったとの調査結果を、依存症の専門治療を行う国立病院機構久里浜医療センター(神奈川県横須賀市)が27日、発表した。ゲームと生活習慣の実態を全国規模で調べたのは初めて。ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」の検査法や治療の指針作りに活用される。

国内の実態を把握するために厚生労働省の委託を受けて調査を行った。

今年1〜3月、全国の10、29歳の男女9千人を対象に実施し、5096人が回答。過去12カ月間に85.0%がスマートフォンやパソコン、ゲーム機を使ってゲームをしていた。

問題が生じている割合は、全体としてゲーム時間が長くなるほど高く、2時間を境に大きく増えた項目が複数あった。

平日1日当たりの時間がもっとも多いのは「1時間未満」で40.1%、「2時間以上、3時間未満」は14.6%だった。「3時間以上」は18.3%で、この中には「6時間以上」も2.8%いた。男性が女性より長時間ゲームをしていて、また、「休日に6時間以上」という依存症に認定。センターはする人も12.0%いた。

(29面に関連記事)

世界保健機関(WHO)は今年5月「国際疾病分類」最新版で、5月「国際疾病分類」最新版で、心身に問題が起きてもゲームをやめられない状態を「ゲーム障害」という依存症に認定。センターはする人も12.0%いた。

ここでいう「ゲーム」とは狭い意味でコンピュータゲームに限定した用語であり、将棋や囲碁などのボードゲームは含まない。

ゲーム脳

<https://dic.nicovideo.jp/a/%E3%82%B2%E3%83%BC%E3%83%A0%E8%84%B3>

「簡易脳波計で脳波を計測すると、高齢の認知症患者と同じ状態(注 2)になっている脳」

具体的には、この簡易脳波計で計測できるすべてである「α波」と「β波」の2つの波に着目。「α波」を異常脳波である「徐波」、「β波」を正常な脳波とし、「α波」に対する「β波」の割合が低い状態を「脳が認知症患者と同じになったヤバい状態」とした。そして、ゲーム・ケータイ・PCの操作をしていると、次第に「β波」が極端に下がった状態になってしまい、いっこうに回復しなくなる。こうなった状態を「ゲーム脳」と名付けた。

「ゲーム脳」が実際に存在するのか存在しないのか？ ゲームから抜け出せない未成年者の行動を見ていると、「ゲームがその心の成長を阻害している」との意見が出て不思議ではないようにも思われる。

一方、将棋や囲碁もゲームであり、こちらは未成年者が一日中このゲームに取り組んでいたとしても、周囲の人々は特にそのゲームがゲーマーに悪影響を与えるとは考えていない。

いわゆるオンラインゲームと将棋・囲碁（たとえこれがオンラインゲームであったとしても）ではどこに違いがあるのか？

ここからは私のきわめて個人的な意見となるが、

オンラインゲームは習熟するためには条件反射的な要素が重要となり、思考に重きが置かれなくなる。一方、将棋・囲碁においてはこの考えることこそが上達のために必要であり、両ゲーム間でその在り様が大いに異なる。考えることを停止させるゲーム（オンラインゲーム）は人が本来持つべき思考力や好奇心を阻害する方向に働いているのでは？

「ゲーム障害」重症化深刻

昼夜逆転、憂鬱や身体不調

久里浜医療センター（神奈川県横浜須賀野市）の調査、インターネットを利用したオンラインゲームを長時間行う若者が多い実態が明らかになった。スマートフォンやゲームの普及を機に「eスポーツ」の普及やゲーム人口が増える中、日常生活に影響を及ぼす「ゲーム障害」が世界で社会問題となっている。専門家は「調査は実態把握の第一歩。治療指針作りの予防策につなげたい」と意気込む。（1面参照）



今回の調査では、1日6時間以上ゲームする人の割合が、過去1年で半分以上自宅に引きこもっている。専門家は「調査は実態把握の第一歩。治療指針作りの予防策につなげたい」と意気込む。（1面参照）

久里浜医療センターでは、2011年、「インターネット依存専門外来を開設し、重度者には規則正しい生活を教える」という方針を打ち出した。一方、こうした医療機関はまだ少数だ。とまわ病院（札幌市）の臨床心理士は「社会がゲームに依存しやすい構造になっている。患者本人が病気を自覚することが大切だ」と指摘。「家族が気軽に相談できる全国的な体制が必要だ」と強調する。

久里浜医療センターでは、2011年、「インターネット依存専門外来を開設し、重度者には規則正しい生活を教える」という方針を打ち出した。一方、こうした医療機関はまだ少数だ。とまわ病院（札幌市）の臨床心理士は「社会がゲームに依存しやすい構造になっている。患者本人が病気を自覚することが大切だ」と指摘。「家族が気軽に相談できる全国的な体制が必要だ」と強調する。

久里浜医療センターでは、2011年、「インターネット依存専門外来を開設し、重度者には規則正しい生活を教える」という方針を打ち出した。一方、こうした医療機関はまだ少数だ。とまわ病院（札幌市）の臨床心理士は「社会がゲームに依存しやすい構造になっている。患者本人が病気を自覚することが大切だ」と指摘。「家族が気軽に相談できる全国的な体制が必要だ」と強調する。

久里浜医療センターでは、2011年、「インターネット依存専門外来を開設し、重度者には規則正しい生活を教える」という方針を打ち出した。一方、こうした医療機関はまだ少数だ。とまわ病院（札幌市）の臨床心理士は「社会がゲームに依存しやすい構造になっている。患者本人が病気を自覚することが大切だ」と指摘。「家族が気軽に相談できる全国的な体制が必要だ」と強調する。

この新聞記事の内容を実生活へと拡大して考えると、人は常に何かに興味を持ち、そこから新鮮な刺激を受け続けること、そして常に何かを考え続けることが精神の健全性確保のためには重要であるということになる。

今回の記事は若年者のオンラインゲーム依存が問題であるという内容であるが、高齢化社会に突入した日本においては、高齢者も常に心に刺激を受け続け、考え続ける姿勢が大切である。そうでなければ、単に生きているだけの魅力ない老人となってしまいう可能性がある。人の人たる所以は何か、そんなことを考えさせられる記事である。

※ ゲームの種類とプレイ時間、その生活への影響での議論も必要では？