

身近な依存症-1

「ゲーム障害」を知っていますか？

秋の夜長のくつろぎタイムに、つい手が出てしまうのが、スマホやゲームですね。ほどほどに楽しんでいるうちはよいのですが、あまり夢中になりすぎると依存症になってしまうことも!…あなたは大丈夫ですか？

1. ゲーム障害とは？

2018年に世界保健機関(WHO)が「ゲーム障害」を国際疾病の一つに認定しました。これによって、ゲームに「ハマる」ことが医療の対象になりうることが世界の共通認識になりました。

3. 依存する理由は？

ストレスや心の痛みを、ゲームから刺激を得ることで忘れようとしています。刺激によって心の痛みが緩和されると、もっと多く、もっと強い刺激が欲しくなります。これが依存症の始まりです。

ちょっと心配…と思った人は要チェック!



NHK福祉情報サイト ハートネット
「知られざる『ゲーム障害』の実態」
<https://www.nhk.or.jp/heartnet/article/55/>



2. 診断基準は？

大まかには、①ゲームをする時間や場所をコントロールできない②日常生活よりゲームを優先する③社会生活や家族との関係に深刻な悪影響を及ぼすことが1年以上続いている…です。

4. ゲーム障害にならないために

時間制限を設ける(1日1時間程度がベスト)、人とのつながりを大切にする、など…感染に気を付けつつ、仲間との直接的なコミュニケーションを少しずつ取り戻せるといいですね!

保健センター
相談室

月~金 9:30~16:00
☎ 0467-54-3818
✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

