

## 第2章

### ゲーム依存症の正体

## WHOが「ゲーム障害」を病気認定した

第2章では、ゲーム依存症について詳しく話していこうと思います。

第1章の冒頭にも書きましたが、2018年6月にWHO（世界保健機関）がICD-11（国際疾病分類 第11版）の「物質使用症（障害）群または嗜好行動症（障害）群、嗜癖行動症（障害）群」および「衝動制御症群」カテゴリにおいて「ゲーム障害（Gaming disorder）」を採用しました。

そして、それを受けて香川県が2020年4月にゲーム条例を施行したり、ゲーム依存症が社会的に問題視されてきています。

どうして、世界中でゲーム依存症が問題となってきているのかと言えば、それ相応の問題が発生しているから、です。

例えば、韓国では24歳の男性が86時間連続でゲームをプレイし続けて死亡した例をはじめ、ゲームが原因での死亡事故は韓国で多発し、2005年には1年間で10名が死亡しました。

これを受けて、韓国政府は午前0時から午前6時までの間、オンラインゲームをプレイすることを禁ずる法案「シャットダウン制」を可決しました。

また、中国でも韓国同様に2000年代からネットカフェや自宅での長時間にわたるオンラインゲームでの死亡例が報じられるようになりました。

特に、2015年にテンセントが配信を開始したスマートフォンアプリ「王者荣耀」に関わる問題が深刻化しています。

プレイ人口が2億人ともいわれることもあり、未成年の子どもが親のカードを使って課金コンテンツを購入したり、ゲームの影響から自分が飛べると勘違いしたプレイヤーが高所から飛び降りて足を骨折する事件が報じられました。

2017年には、兵士が事前予告なしの軍事演習時に、ゲームに興じていて刑法に気付かないなどの不祥事が重なったため、中国人民解放軍新疆軍区は兵士の「王者荣耀」のプレイを禁止しました。

さらに、同じ2017年には21歳の女性が長時間プレイにより右目を失明する事故も起こっています。

他にも、ゲームを止められた子どもが暴力的な言動を行うようになったり、親族を殺害したり、自殺、自傷行為に及ぼうとする例も見られます。

ゲームに熱中するあまり、自分の子どもを売ってゲームをする費用を捻出しようとする親もいました。

このように、世界各国では、ゲーム依存症が関係していると考えられている問題が多発し、ゲーム依存症の対策が勧められています。

そういう背景があり、WHOは「ゲーム障害」をICD-11に採用をしました。

しかし、ゲーム障害が国際疾病分類に採用されたからと言って、ゲーム障害の実態は未解明の部分が数多くあります。

実際に、エンターテインメント・ソフトウェア協会（ESA）が「世界20億人以上がゲームを楽しんでおり、客観的な依存症は証明されていない」と抗議をしていたり、「ゲーム依存に対する科学的根拠・医学的根拠は無い」という研究者や医師も数多くいます。

ゲームをすることによるポジティブな結果を示す研究も数多く報告されているので、「ゲームをすることはすなわち悪いことである」とは言えません。

たしかに、ゲームをしていることで様々な事故や事件が起きましたが、それが本当にゲーム依存症によるものなのか、それともゲーム以外の要因もあるのかは、さらなる研究が必要だというのがICD-11に採用された意味です。

ちなみに、日本では、今のところゲーム中の死亡事例は見つかっていません。

私は、「ゲームのプレイ中に死亡する」「ゲームに影響をされて犯罪行為をする」というのは、特殊な事例だと思っていて、それを一般家庭に当てはめるべきではない、と考えています。

なぜなら、世界中のゲームプレイヤーは20億人以上いて、死亡事故や、犯罪行為に手を染めた事例は、その割合としては極少数であるからです。

これは「極少数だから無視しても良い」ということではなく、社会全体としては考えていくべき課題です。

しかし、私たちが、「親として」今考えなければいけないことは、「社会全体で起こっているゲームに関する事故や事件」ではなく、私たちの目の前にいる我が子のはずです。

社会の中で起こっている極少数の事例が、「我が子にも起こるかもしれない」と心配をするのは、「家が火事になるかもしれない」と心配するようなものです。

起こる確率は0ではありませんが、限りなく0に近い低さです。

社会全体で見れば極少数の事例を気にしてしまい、親が不安に憑りつかれてしまうと、子どもの様子を見逃したり、子どもの声を聴き逃したりして、子どもとの関係が悪くなっていきます。

子どもとの関係が悪くなる原因は、「子どもとのコミュニケーションが上手く取れていない」ということしかありません。

子どもを思っの心配のはずなのに、その心配や不安が大きくなることで、子どもに怒りや余計な口出しをしてしまっ子どもとの関係が悪くなってしまうのは本末転倒です。

後述しますが、こうした親子関係の悪さが、子どもをゲーム依存に陥らせて、子どもに破滅的な遊び方を選択させてしまいます。

なので、私たちが気にするべきは、「社会全体のゲーム依存症問題」ではなく、「今、目の前にいる子どもとの関わり方」なのです。

本書では、そのような特殊な状況にある家庭ではなく、もっと一般的な、

「子どもが学校から帰ってきたら、ずっとゲームをしているんです」

「子どもがゲームばかりで、いっこうに宿題をしません」

「子どもが学校に行かなくなってから、ゲームしかやりません」

「子どもがゲームばかりで、ゲーム依存症なのではないかと心配です」

というようなことに悩む親に向けて書いていきます。

WHO や ICD-11 といったような、国際的かつ非常に広範な視点で物事を考えるのではなく、今日の前にいる子どもとどう関わっていくと、子どもがゲームと上手く付き合うことができ、健全な精神を持って、健全な生活を送ることができるのか、ということを考えます。

## ゲームをすることの何が問題なのかを整理していく

私は、幼少期からゲームにハマり、多い時では、10時間以上もゲームをしていました。

今でもゲームをします。

そんな経験を持っていることもあり、子どものゲームに悩む親からの相談は今まで1000件以上は受けてきましたし、実際に、ゲーム大好きなお子さんに会って何年にも渡って継続的に関わっていたこともありました。

私がゲーム大好きな子どもたちとコミュニケーションを取っていくと、色々なおもしろいことが分かってきました。

例えば、私に相談をくれる親の多くが、

「うちの子は、ゲームしかやりません」

と言います。

私は、子どもに会うと最初に、「今日はどう過ごしたい？」と聞くのですが、子どもからはおもしろい答えが返ってきます。

ただお話をすることもあれば、ゲームをすることもあるし、ゲーム以外の遊びをすることも

けっこうあるのです。

一時期 Youtube で話題になっていたメントスコーラの実験や、一緒に料理をしたり、外に遊びに行くこともあります。

もちろん、私は OK をして、一緒に遊びます。

子どもは私に気を遣ってゲーム以外の遊びを提案してきているわけではなくて、心から「それをやってみたい」と思って提案してくれるので、遠慮せずに思いっきり遊んでくれます。

「うちの子は、ゲームしかやりません」と思っているのは親だけで、実際の子どもはそうは思っていないのです。

また、

「学校に行かずに、ゲームばかりしていて、社会との繋がりが無くなってしまって心配」

という悩みもよく聞きます。

これも子どもに話を聞いてみると、ゲームを通じて友達ができ、そこで仲間たちとコミュニケーションを取っているのです。

しかも、ゲームを通じてできた友達は、学校での友達よりも、年齢層も、住んでいる地域も、時には国籍すら多様です。

色々な価値観に触れることができ、子どもの考え方が広がっていく様を何度も目の当たりにしました。

つまり、子どもは全然社会（人やコミュニティ）と断絶なんてしていなくて、学校とは違うところで社会と繋がっており、様々なコミュニケーション体験をしています。

さらに、

「知らない人と一緒にゲームをするのは心配」

とも言われますが、ゲームをしているだけなら画面の中から相手が出てくるわけでもない

ので、相手から物理的な危害を加えられることは一切ありません。

それを言うなら、外遊びや学校に行っている方が、誘拐されたり、事故に遭ったりするリスクがあるので、オンラインゲームに比べて物理的な危険があります。

ゲームは、他の遊びに比べて物理的な意味では、怪我をすることもほとんど無ければ、事件に巻き込まれることも無いので、圧倒的に安全です。

子ども自身も危険について鈍感なのではなくて、安全だということが分かって遊んでいます

自分が危害を加えられたり、精神的な攻撃を受けた時に自分が安心感を得られる距離感をすぐさま取れることが分かっているから、子どもは知らない人とでもゲームをして遊べるのです。

このように、私が実際にゲームにハマっている子どもとコミュニケーションを取っていくと、ゲーム以外の遊びもするし、友達との交流もあるし、物理的な危険は一切ありません。

「ゲームばかりで勉強をしないことが心配」

とも言われますが、これは第1章でも話したように、ゲームをすることと、勉強をしないことは関係がありません。

勉強をしない理由は、「ゲームをしているから」ではなくて、「勉強が好きじゃないから」「勉強のおもしろさを知らないから」「自分には勉強ができないと思い込んでいるから」です。

勉強をしない理由はゲームではなく、勉強にあるのです。

子どもの話を聞いてみると、勉強することが嫌いなわけではないし、むしろ、興味があることは、親の知らないところで自分なりに調べたり考えたりして、日夜知識を増やしています。

ただ、それを親に話さないから、親が知らないだけなのです。

「子どもは何も知らないんです」

と言う親もいましたが、私がその子どもに話を聞いてみると、たくさん知っていることを話してもらえました。

私も知らないこともあり、教えてもらうことも少なくありません。

親の話を鵜呑みにして、私も、

「この子は、ゲームしかしない子どもだ」

「この子は、ゲームしかしないから、何も知らない子どもだ」

「この子は、一緒に遊ぶ友達がいないから、ゲームをしているのだ」

「この子は、ゲームのことにしか興味がない」

と思ってしまうと、子どもの話を聞こうとしなかったでしょうし、子どものことの多くを知らないまま、誤解したまま関わっていたことでしょう。

親が

「子どもはゲームばかりで、他のことには一切興味が無い」

「子どもはゲームばかりで、何も知らない」

「子どもはゲームばかりで、何もできない未熟者だ」

という思い込みがあると、むしろ、親が子どもに対して無知に等しい状態や、誤解している状態になってしまう。

子どもに対する無知や、誤解があるから、子どもについて悩むことができます。

なので、子どものゲームに関する悩みは全て、

「親の思い込みと誤解からくる親子間のコミュニケーション不足によるもの」

なのです。。



子どものゲームに関する悩みは、表面的なものでしかないので、ゲームを制限したり、取り上げたり、子どもを叱ったりしても、何も解決しないし、むしろ、子どもとの関係が悪くなって、より問題が深刻になり、複雑になるだけです。

どうして、親は子どもに対して、「ゲームしかしない」というような思い込みを持ち、子どもとコミュニケーションを取ろうとしないのでしょうか。

その理由は、

「ゲームは悪いもので、子どもにとっての毒でしかない」

と信じているからです。

もし、それが真実なのであれば、幼少期からかなりの時間をゲームに捧げてきた私は、とっくに死んでいるか、精神がおかしくなっていたり、社会的に生きていけない状態になっていたことでしょう。

しかし、現実にはそんなことは一切ありません。

私だけではありません。

他にも、私と同じかそれ以上にゲームをやってきた人もたくさんいます。

有名プロゲーマーのときど選手は、東大出身、東大大学院中退という学歴ながら、幼少期からゲームにハマり、今ではゲームをすることを仕事にするほどになっています。

なので、

「ゲームは悪いもので、子どもにとっての毒でしかない」

「ゲームをすれば子どもの脳や心が破壊される」

「ゲームばかりしていると、子どもは何もしようとせず、社会的に生きていけなくなる」

「ゲームをしていると依存症になり、子どもは破滅していく」

というようなことは、真実ではありません。

しかし、私は、

「そういうことが一切ない」

とは考えておらず、

「ある条件が満たされない限り、脳や心が破壊されたり、社会的に破滅したり、依存症になることはない」

と考えています。

少なくとも私は、その条件には当てはまらなかったのに、脳や心が破壊されず（と自分では思っています）、社会的にも実績を出し、多数の支持者に囲まれ、依存症にもならず様々な活動をしています。

ゲームをしていて、社会生活が破綻する人と、破綻しない人がいるならば、社会生活が破綻する理由は「ゲーム以外にある」と考えるのが自然です。

## 「ゲームには中毒性があるから依存症になる」という誤解

（続きはまた今度）