



わたしの聖戦

女性が働くことについて
医学ジャーナリスト・医学博士 植田美津恵

188

ゲーム依存は心の病

普段何気なく使っている病気の名前、つまり病名というのはWHOによる国際疾病分類に則っている。国際レベルで病名を統一した方が各国間の比較がしやすいためである。

このたび、その分類の中に「ゲーム依存症」が認定された。つまり「病名」としてめでたく(?)認められたわけだ。ちなみに、過労死や孤独死は病名とはいええず、社会現象の中で、主にマスメディアを通じて拡散された、いわば社会的診断名である。

依存である。その診断基準を簡単に並べると以下の項目になる。

- ① ゲームの時間や頻度をコントロールできない
- ② 日常生活でゲームを最優先させる
- ③ 問題が起きてもゲームを継続、エスカレートさせていく
- ④ 以上の行動が1年以上続く

である。

もの（ゲームやアルコールなど）によって日常生活が破壊されることだ。つまり、学校や会社に行くことができなくなってしまうのだ。放っておけば、このままではいけないと分かっているけれども、もはや本人の力だけではど



うにもならないところまで落ちてしまう。そのうちに、物を壊したり家族へ暴力を振るったりという行為が出てくる。依存症とは本人の将来と家族・友人関係を崩壊に導く心の病である。そもそも、このような

ゲームに依存してしまう原因は、人間関係のストレスにあるという。そのストレスを解消しようとして身近なゲームに手を出し、やがてはそのゲームによって自らが病んでしまうという悪循環に陥る。

韓国では、オンラインゲームで遊ぶ時間を制限する「シャットダウン制」が導入されているし、中国はゲーム依存だけでなく、インターネット依存症を対象にした矯正施設の整備が進んでいる。それに比べると、日本はほとんどまだ何もできておらず専門施設も専門家も非常に少ない状況にある。

な数だ。421万人は静岡県、52万人は最も人口の少ない鳥取県に匹敵する。早急に手を打たなければ、その数は益々増長していくだろう。私自身、実はゲームというものをしたことがない。……と言うと、学生からは驚きとやや蔑視じみた視線を浴びる。若い学生相手の仕事なのだから、少しかじってみようかとふと思わないこともないが、やはり腰が重くてやる気にならない。文明の利器はどの時代も人類に多大な恩恵をもたらした、生活を豊かにしてきたが、それによって心が蝕まれるような事態はいまだかつてなかった。ゲーム依存を単に病気と捉えるか、はたまた人類の危機と考えるか、おかげさではなく、本気で考えなければいけない時代を、私たちは迎えているのだと思う。

イラスト・伊藤栄章