

ネット依存・ゲーム依存とは？

「ゲームが好きだとゲーム障害？」

インターネットやゲームを「好き」でやり過ぎてしまうことと「依存」は違います。

「依存」は病気であり、治療が必要な状態をいいます。

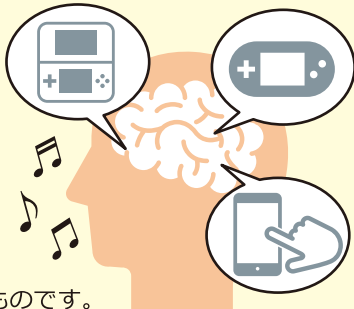
「依存」とは、ネットやゲームの使用をコントロールできず（やり過ぎて）、**生活に支障が出ている状態**がある一定期間続いていることをいいます。



「依存ってなに？」

■ 依存しやすいもの、依存するものの特徴

個人によって差はありますが、ある物質（薬物やお酒等）を使用する、またその行為（ギャンブルやゲーム等）をすることにより、「**快樂（ハイになる、楽しい、ほっとする等）**」を感じるもので、飽きずにできるものは依存する可能性があるものです。

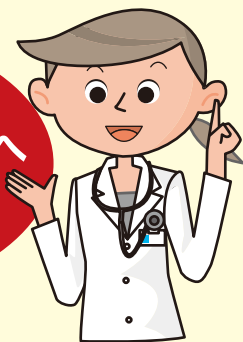


逆を言えば、どんなに食べることが好きな人でも、一定以上食べるとお腹がいっぱいになり食べられなくなるため、依存する可能性はほとんどありません。

■ ネットやゲームは依存しやすい!?

ネットやゲームは、個人差はあるものの、大半の青少年にとって「**快樂**」を感じるものであり、近年のネットやオンラインゲームの世界の無限性からも飽きにくい場合が多いため、誰でも依存症になる可能性があります。

**「依存症」の場合は、
早期に専門の医療機関へ
受診することが
大切です！**



インターネットゲーム障害テスト(IGDT-10)

Internet Gaming Disorder Test 10



過去 12 ヶ月間のオフライン・オンラインなどを含めた全てのビデオゲームについて、以下の 10 問に答えてみてください。

A……まったくなかった B……ときどきあった C……よくあった

問	質問	A	B	C
1	ゲームをしていないときにどれくらい頻繁に、ゲームのことを空想したり、以前にしたゲームのことを考えたり、次にするゲームのことを思ったりすることがありましたか			
2	ゲームがまったくできなかつたり、いつもよりゲーム時間が短かつたとき、どれくらい頻繁にソワソワしたり、イライラしたり、不安になつたり、悲しい気持ちになりましたか			
3	過去 12 ヶ月間で、十分ゲームをしたと感じるために、もっと頻繁に、またはもっと長い時間ゲームをする必要があると感じたことがありますか			
4	過去 12 ヶ月間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまくいかなかったことがありますか			
5	過去 12 ヶ月間で、友人に会つたり、以前に楽しんでた趣味や遊びをすることよりも、ゲームのほうを選んだことがありますか			
6	なんらかの問題が生じているにもかかわらず、長時間ゲームをしたことがありますか。問題とはたとえば、睡眠不足、学校での勉強や職場での仕事がかどらない、家族や友人と口論する、するべき大切なことをしなかった、などです			

問	質問	A	B	C
7	自分がどれくらいゲームをしていたかについて、家族、友人、またはほかの大切な人にばれないようにしようしたり、ゲームについてそのような人たちに嘘をついたことがありますか			
8	嫌な気持ちを晴らすためにゲームをしたことがありますか。嫌な気持ちとは、たとえば、無力に感じたり、罪の意識を感じたり、不安になつたりすることです			
9	ゲームのために大切な人間関係を危うくしたり、失ったことがありますか			
10	過去 12 ヶ月間で、ゲームのために学校での勉強や職場での仕事がかどらなかったことがありますか			

結果判定

質問①～⑧の「よくあった」を各1点、質問⑨～⑩はどちらかまたは両方が「よくあった」場合を1点と数えます。合計5点以上の場合に「**ゲーム依存**」と考えられます。



※依存傾向の人がチェックすると、判断が甘くなる場合があります。質問①～⑧の「ときどきあった」「よくあった」を各1点、質問⑨～⑩にひとつ以上「ときどきあった」「よくあった」があった場合を1点と数え、合計5点以上の場合には「ゲーム依存がはじまっている状態」と考え、警戒したほうがよいでしょう。

Király O et al. Addictive Behaviors, 2017 より
出典：「ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本」

上記テストが5点以上の方、もしかして依存症? と思つた方は静岡県のHPをチェックしてみよう!

ゲーム障害・ネット依存回復
支援プログラムを実施します!
(静岡県障害福祉課)



静岡県のケータイ・スマホルール
について学んでみよう!
(静岡県教育委員会社会教育課)

