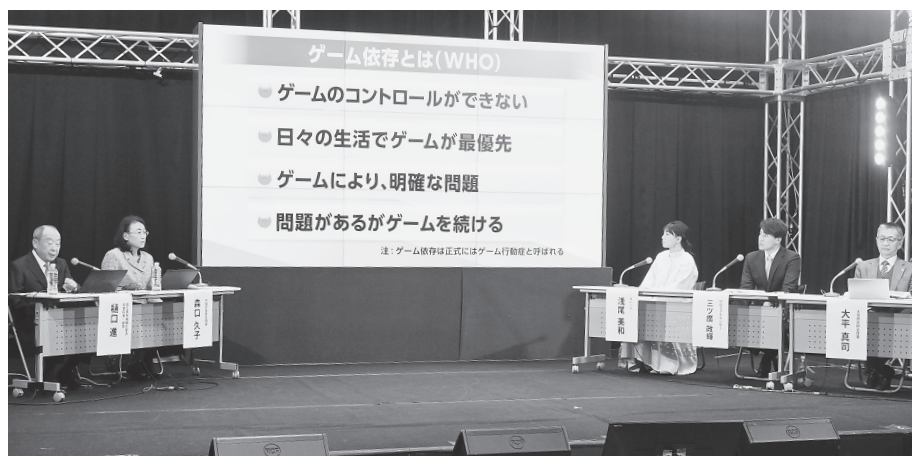


特 集

第45回 大阪の医療と福祉を考える公開討論会

楽しみと危険の境界線

——ゲーム依存やギャンブル依存から抜け出すために



この記事は、令和7年1月23日(木)に実施された
「第45回大阪の医療と福祉を考える公開討論会」の様態をまとめたものです。



三ツ廣政輝・MBSアナウンサー

○司会（三ツ廣政輝 MBSアナウンサー）

皆様、こんにちは。本日は、第45回大阪の医療と福祉を考える公開討論会「楽しみと危険の境界線——ゲーム依存やギャンブル依存から抜け出すために」と題してお送りいたし

ます。

ゲームは娯楽として広く認知されている一方で、依存症に陥る可能性も含んでおり、近年ではゲーム依存症が病気として認識されるようになりました。本日は、依存症になるメカニズム、影響、予防策、治療など、医療や学校現場から見た現状をお伝えします。

それでは、本日のパネリストならびにコメンテーターをご紹介します。

まずは、国立病院機構久里浜医療センター名誉院長・顧問の樋口進先生。続いて、森口久子・大阪府医師会理事。前半は、お二方にご講演いただきます。そして、タレントの浅尾美和さん。最後に、大平真司・大阪府医師会理事。皆様、よろしくお願いいたします。それでは、ご講演をお願いいたします。

「ネット・ゲーム依存の対応と予防」

樋口進先生

○樋口 このような機会をいただき、ありがとうございます。私の臨床経験を踏まえてお話ししたいと思います。

毎年こども家庭庁は、青少年のインターネット利用に関する実態調査を実施しています。ネットを利用している子ども達の割合を見てみると、ゼロ歳児からネットを使用し始め、年齢とともに利用率は増えます。2023年度には、4歳児で72%、8歳より年長では90%以上がネットを使っています。また、2020年度に比べて2023年度にはその割合が増えており、年少者のネット利用率が増加し続けていることが分かります。

スマートフォン（スマホ）による1日のネット利用時間についても調査をしています。男女ともに小学校から高等学校へと年齢が上がるに従い長時間利用者の割合が増えます。5年度では、5時間を超える利用が男子高校生では約30%、女子の場合は27%となっています。1日の平均使用時間は、小学生は約1時間40分、中学生では2時間45分、高校生になると4時間となっており、この年代でも驚くほど長くなっています。



樋口進・国立病院機構久里浜医療センター
名誉院長・顧問

依存とは

さて、依存とはどのような状態でしょうか。ネット関連で病気として認められているのは、唯一ゲーム依存（正式には「ゲーム行動症」）のみです。診断の基準は4項目です。第1に、ゲームのコントロールができないこと。ゲームをやめなければいけないときに、それがしばしばできないような状況です。第2に、日々の生活でゲームが最優先されていること。日常の生活でゲーム時間の確保が最優先されるような状況です。第3に、ゲームにより明確な問題が起きていること。第4に、このような問題が起きているけれどもゲームを続ける状態です。これら4項目がすべて認められる状態をゲーム依存と呼びます。

依存はある日突然起きるのではなく、時間とともに進行する病気です。世の多くの人、特に問題なくネットを使用していると思います。依存の進行とともにネット使用時間が延びていきます。さらに進行すると、ネッ

トの過剰使用に加えて、その使用による何らかの問題が出てきます。正常と依存の境界は、この問題が出ているか否かと考えると分かりやすいと思います。依存のグレーゾーンは、ネットを過剰に使用しているが、いまだに明確な問題が起きていない状況です。ここで自ら気付いてネットの使用方法について振り返ってほしいものです。

病気として認められているのはゲーム依存のみですが、「ネット依存」「スマホ依存」「SNS依存」などの用語は一般によく使われています。では、その依存を評価するためのSNS依存の代表的なスケールをお示しします。ネット依存でもゲーム依存でもよく似ています。確認してみましょう。

過去1年間、あなたは、

- ①SNSを再び使える時間のほかは何も考えることができないといつも思っていましたか。
- ②より長い時間SNSを使いたいため、いつも不満を感じていましたか。
- ③SNSを使えないときには、しばしば気分が悪くなっていましたか。
- ④SNSの時間を減らそうとしましたが、うまくいきませんでしたか。
- ⑤SNSを使いたいため、ほかの活動（例えば、趣味やスポーツ）をいつもおろそかにしていましたか。
- ⑥SNS使用のために、いつも他者と口論をしていましたか。
- ⑦SNSに費やした時間について両親や友人にいつもうそをついていましたか。
- ⑧嫌な気持ちから逃れるために、しばしばSNSを使っていましたか。
- ⑨SNS使用のために、両親や兄弟、姉妹と

の間に深刻な衝突がありましたか。

これらのうち、5項目以上当てはまる場合にはSNS依存が疑われます。

このスライドは、ネット・ゲーム依存によって引き起こされる問題の例です（図1）。精神的な問題としては、睡眠障害、昼夜逆転、ひきこもりなどがよく見られます。学業では、遅刻や不登校が大きな問題となります。また、ゲームを有利に進めるために使うお金を課金と呼びますが、ゲーム依存で私どもの外来を受診する患者のほぼすべてがこの課金をしています。中には両親のクレジットカードを使って月に数十万円もの課金をしている患者もいます。さらに、ネット・スマホ使用制限を巡って両親、特に母親への暴力や暴言がよく見られます。

ネット・ゲーム依存に伴う不登校には大きく分けて2通りあります。ネット・ゲームにのめり込んで学校に行けなくなるタイプと、もともと不登校気味で、家での暇な時間にネット・ゲームをして、その時間が延びて依存になっていくタイプです。ネット・ゲーム依存患者の半数以上が長期に学校に行けておらず、両親が本人を受診させる最も大きな理由の1つになっています。不登校は、ネット・

（図1）

ネット・ゲーム依存に合併する問題	
身体・健康	脳萎縮、体力低下、骨密度低下、栄養の偏り、やせ、肥満、近視、腰痛、エコノミークラス症候群など
精神	睡眠障害、昼夜逆転、ひきこもり、意欲低下、うつ状態、自殺企図など
学業	遅刻、欠席、授業中の居眠り、成績低下、留年、退学など
経済	多額の課金、多額の投げ銭など
家族・対人関係	家庭内の暴言・暴力、親子の関係悪化、リアルな友人がいないなど

ゲーム依存にかかわらず大きな問題になっています。

小・中学生の不登校者数は毎年のように増加しており、2023年には約35万人に達しています。不登校の理由として頻度の多かったものは、学校生活に対してやる気が出ない、不安・抑鬱、生活リズムの不調、学業の不振や頻繁な宿題の未提出などです。これらは、いずれもネット・ゲーム依存の患者が示す典型的な症状です。そのため、最近の不登校者数の増加にネット・ゲームの過剰使用が関連している可能性があります。

最近の傾向として、使用する機器や依存する対象が多彩になったことが挙げられます。13年前に私どもがネット依存の専門外来を立ち上げた頃は、多くの患者が使用していたのはゲーム機やパソコンで、依存対象は専らオンラインゲームでした。その後、スマホが登場して事態は一変しました。最近の受診患者は、ゲームのみならず、動画やSNSなどにも長い時間をかけており、依存の治療対象が拡散して治療が複雑になってきています。

先ほどお話ししました課金をすると「ガチャ」と呼ばれるくじが出てきます。このくじに勝てば少額のお金で高価なアイテムなどを入手できます。しかし、当たらなければ何回もガチャを引いて多額のお金を使うことになります。この仕組みはギャンブルそのものです。ガチャに勝った快感や、ガチャに多額なお金を使ってもはや引き返せないという気持ちがゲームに拍車をかけることとなります。一方、最近、違法なオンラインカジノをする若者が増えてきています。患者の中にはオンラインゲームからオ

オンラインカジノに移行するケースもあります。ゲーム内のギャンブル体験がオンラインカジノへの移行を助長しているように見えます。

なぜ依存するのか

同じようにゲームをしていても、依存になる人とならない人がいる要因は为什么呢。まず、ゲームに関係する要因です。ゲームの依存性は種類によって異なります。例えばシューティングゲームは、依存になりやすいことが知られています。遺伝の影響も素因として考えられていますが、この点については必ずしも明らかにはなっていません。しかし、ある種の心の問題、例えば発達障害などが依存のリスクに関係していることが報告されています。

そして、もう1つが環境要因です。依存性のあるものを低年齢から使用すると依存のリスクが高くなることが知られています。ネットの使用年齢は年々低下していますが、これがネット・ゲーム依存の増加を助長していると考えられます。依存を引き起こす重要な要因の1つに、いつでもどこでもできるという特性があります。これに最も当てはまるのはスマホではないでしょうか。このスマホの特性ゆえ、子どもに限らず、多くの大人もスマホを過剰に使用しています。

また、周囲にネットやゲーム使用を助長する人がいる場合も依存になりやすいです。例えば、兄がゲーム依存で、それを見て弟がゲーム依存になったケースを外来でよく見ます。父親が

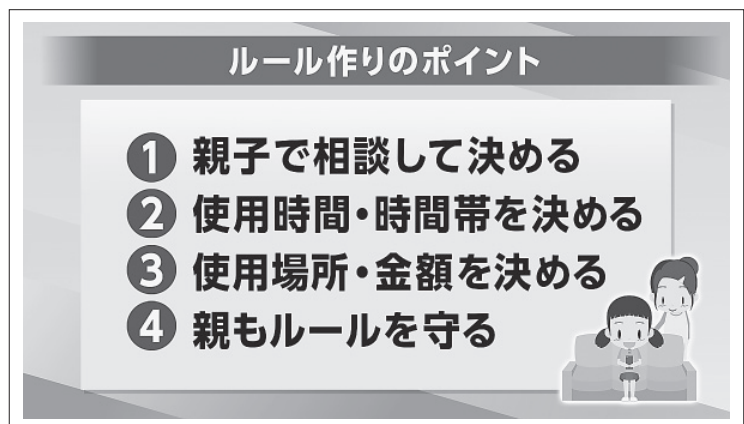
ゲーム好きで子どもにゲームを勧め、過剰使用も容認しているようなケースもあります。

また、幼少期から両親に愛情を持って育ててもらっていない子どもや両親の不仲の中で育った子どもには、ネット・ゲーム依存が多いと報告されています。1つの理由として、満たされない心の癒しをネット・ゲームに求めるためだと考えられています。また、学校で友人がうまくつくれず、孤立を感じている子どもがいます。この場合、ネットの中に対人関係を求めたり、ゲームに逃避することにより孤立を解消したりしようとします。その結果、依存が進行するのです。

親子でルール作り

先ほど紹介しましたこども家庭庁が実施している調査では、ネット利用に関する家庭のルールについても聞いています。ルールを決めていると回答している割合は、小学生、中学生、高校生のいずれでも生徒より保護者のほうが高くなっています。それでも小学生では80%以上、中学生では70%以上の生徒が決めていると回答しています。しかし、高校生ではその割合が下がり、42%となっています。

(図2)



す。

ネット・ゲーム使用のルール決めは、依存の予防には必要不可欠です。その際のポイントを4つ示します（図2）。

まず、両親が一方的に決めて子どもに押しつけるのではなく、相談して決めましょう。ルール作りに参加したことで、子ども達のルール遵守のモチベーションが上がります。使用時間については、1つか2つの目安となる時間を決めましょう。例えば、スマホ使用の開始時間と終了時間などです。細かく決めると守れません。使用場所については、特にスマホを使用する場合について決めましょう。食事の時間、ベッド、トイレや風呂では使わないようにすべきです。また、課金やオンラインショッピングについても決めておくことが大事です。最後に、両親がネット、特にスマホ使用に関してルールを守り、子ども達の見本になるようにしましょう。子ども達は親の行動に従うものです。なお、子ども達が了承するのであれば、ペアレンタルコントロールなどを使うのもよいでしょう。

依存の予防対策はたくさんありますが、ここではその中で重要なものを説明します。

まず、ゲームやスマホの使用開始年齢を遅らせることです。しかし、残念ながら、年齢に関する国や国際的な指針はありません。スマホの利用率は、10歳以上の小学生ですすでに63%にもなっています。使用開始については、スマホの必要性や子どものルールの遵守状況も踏まえて慎重に決めることが重要です。また、普通のスマホではなく、キッズスマホから開始する方法もあります。

次に、ルールを守れないときには一時的に取り上げる方法も検討しましょう。その際、

いきなり取り上げるのではなく、取り上げの理由やその期間を説明してからにしましょう。

そして、親子のコミュニケーションをよく取るようにしましょう。受診患者ではこのコミュニケーションのレベルと依存問題は反比例しているように見えます。

最後に、ネット・ゲーム以外のリアルの楽しい、やりがいのある活動を体験させてください。ネット・ゲームへの逃げ込みを防いでくれます。

治療法は

私どもは、2年に1回、全国のネット・ゲーム依存の専門医療機関に調査を行っています。それによると、ネット・ゲームに関しては、ほぼすべての施設で完全にやめるのではなく、減らすことを治療の目標にしていました。また、ゲーム依存の治療の上で、最も重視していることに関しては、83%の施設がゲーム以外の活動の改善・充実と回答していました。ゲーム以外の活動が増えることで安定してゲーム行動が改善するからだと思われます。

さて、改善のための原則ですが、ネット・ゲーム依存にまでなってしまうと、周囲から本人のネット・ゲーム行動をコントロールすることは難しくなります。コントロールできても一時的なもので、すぐに元に戻ってしまいます。大原則は、本人に問題を気付かせて、自ら改善に向けて動き出させることです。しかし、行動に移すのは容易ではありません。少なくとも自分の行動を改善させる意向を持ち、それに向かって少しずつ動いてい

くように支援しましょう（図3）。

ゲーム・ネットに依存している彼らの中には相反する2つの気持ちが混在するのが普通です。その1つは、ゲーム・スマホをもっとしたいという気持ちです。これは依存なので当然です。しかし、このままではよくない、ゲームを減らしたい、学校に行きたい、勉強しなければいけないなどの気持ちも小さいながら存在します。彼らのこの気持ちを確認して、この気持ちを少しずつ大きくし実行に移させていくのが治療です。しかし、このような気持ちを両親に表明することはほとんどありません。そのために両親は誤解していることが多いです。

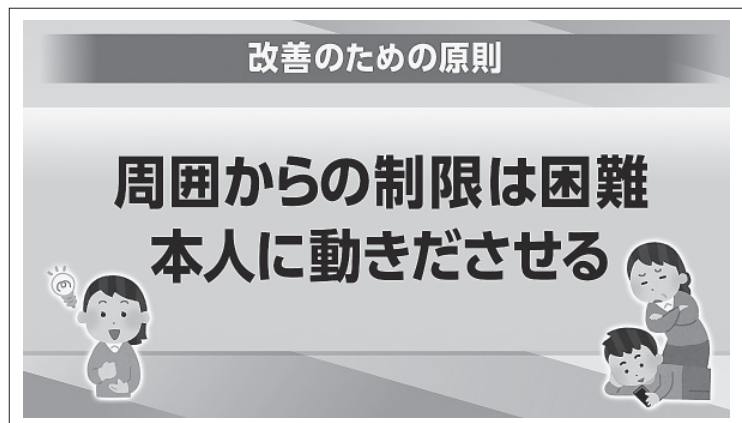
治療方法はそれぞれの治療施設で異なります。しかし、世界的にその有効性が示されているのは、認知行動療法をベースにした治療プログラムです。ネット・ゲーム依存について正しく理解し、自分の考え方や行動を検証し修正していくのがその目的です。通常はこのような小集団でワークブックなどを使って治療を進めます。回復プログラムにもよりますが、1～2時間程度のこのようなセッションを10回程度行います。もちろんこれ以外にも医師の診察、心理士によるカウンセリング、病気に対する教育なども行います。

このような治療に加えて、キャンプを行っている治療施設もあります。我々の医療機関でも2014年から毎年3回に分けてこのキャンプを行っています。プログラムは、普通のキャンプと認知行動療法やカウンセリングの組み合わせです。我々の場合、キャンプ参

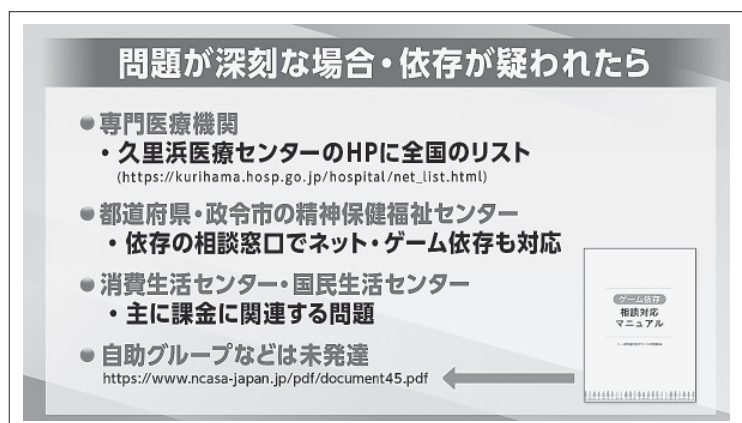
加中はネットやスマホは使えません。また、このキャンプにはメンターといって、参加者の面倒を見てくれる大学生も参加します。このキャンプを通じてネットがなくても生活できることを実感し、ネット以外に現実の楽しい活動があることを体験します。私の経験では、このキャンプは入院治療とともに有効性が高いです。

すでに説明したとおり、私どもは全国の精神保健福祉センターの協力を得てネット・ゲーム依存の専門治療施設に対する調査を行っています。それによると、その数は2016年以降急速に増えています。しかし、まだ数は足りないようで、一般の小児科などを受診している患者も多いと聞いています。今後、医療

（図3）



（図4）



のますますの充実が期待されます。

さて、依存が疑われる者がいたらどうすればよいでしょうか。全国の専門医療施設のリストは、私どもの病院のホームページに掲載されています。受診の時期に関しては、早過ぎることはないので、心配な場合には受診をお勧めします。また、大阪の医療や相談機関については、大阪府・市、堺市の精神保健福祉センターに相談してみてください。センターでは医療機関の紹介のみならず、依存の相談にも乗ってくれるはずです。課金・投げ銭などの金銭に関する相談は消費生活センターや国民生活センターに相談してください。残念ながら、自助グループのような社会資源は乏しいのが現状です。なお、ゲーム依存の相談対応マニュアルが作成され、依存症対策全国センターのホームページに掲載されていま

す。興味があればご参照ください（図4）。

これで私の発表を終わりにしたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

○司会 ありがとうございました。お話を聞いていかがでしたか。

○浅尾 お話の中でスマホ使用は親が見本になるというのがすごく胸に響きました。自分の子どもは大丈夫と思うことなく、しっかり家族でスマホやゲームのルール作りをすることが大切ですね。

○司会 決めつけや押しつけではなく、自分自身も考えながら行動するというのが大切ということですね。

○浅尾 そうですね。子どもの意見もしっかり聞いて取り入れるというのも大事ななと思いました。

「ネット環境における子ども達の育ちと学び」

森口久子理事

○森口 本日はこのような機会を与えていただきまして、誠にありがとうございます。小児科医として心にかかることを少しお話しさせていただきたいと思います。

デジタル機器が発育に与える影響

デジタル社会の子育てにおいて、日本小児科医会が推奨する4つのことがあります。1つ目は遊びです。しっかりと戸外の自然に触れましょう。そういったリアルな生活体験をするためには、スクリーンタイムをできるだけ短くする必要があります。2つ目が生活リ

ズムです。規則正しく食事をして、十分な睡眠を取ることが必要です。特に寝る1時間ぐらい前にはメディア使用を控えましょう。静かな音楽などを聴くのはよいのですが、スクリーンは避けたいです。私は、スマホで目覚ましをかけるのはお勧めしていません。3つ目は視力です。幼児期が目の育つ大切な時期だということも含め、近視を進行させない工夫が必要です。これにも外遊びをしっかりとすることが勧められています。内斜視が増えていることも指摘されています。4つ目は会話です。子どもとのリアルな言葉のキャッチボールは、子どもの脳を育てるために非



森口久子・大阪府医師会理事

常に重要だと言われています。本の読み聞かせは、ぜひともお父さんお母さんの生の声を聞かせてほしいです。

スマホなどデジタル機器の視聴については、2歳未満は推奨されないとしています。できるだけ遠ざけるようにしてください。2歳から4歳は1日1時間未満にしましょう。これは睡眠時間の確保のために非常に重要だと思います。幼児では1日10時間以上の睡眠時間が必要と言われています。起床時間から逆算するとおおよそ就寝時間は決まってきますよね。多くの子ども達が保育所や幼稚園に通っているのです、6時から7時にはきっと起床しているのでしょう。つまり、20時、21時には眠ってもらいたいですね。

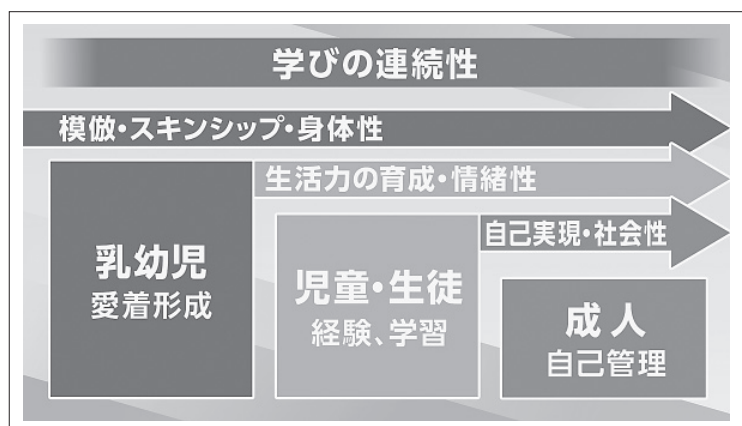
子ども達は成長の過程で様々な経験をしながら学びを深めていきます。学びの土台になるのがしっかりとした愛着形成だと言われています。愛着とは、子どもが信頼できる大人との間に形成する安心の感情で、安心の土台があるから外の社会に向かって勇気を持って関わっていくことができるので

す。愛着形成が不十分だと、何をするにも不安で、自信がなく、何かにすがらないといられない依存の状態の引き金になると思われます。乳幼児期にしっかり愛着形成をした上で、学校集団の中で様々な経験を積み、人格形成、生活力をつけていきます。成人になり外の世界、そして社会の一員としての喜びや、自己実現、承認されることの喜びを実感します。これらの積み重ねによって自己肯定感や自己コントロールが可能となっていきます(図5)。

睡眠の重要性をもう一度おさらいしてみましょう。人は何のために眠るのか。1日の3分の1は睡眠時間です。つまり、人生の3分の1は眠っているのです。睡眠は、脳と体に休息を与え、記憶を整理して定着をさせます。そして、体のホルモンバランスや自律神経のバランスも整えてくれます。それによって免疫力を上げて病気を遠ざけます。脳にたまった老廃物を掃除する役目もあります。これほど重要な役割をしている睡眠を1日24時間の中心に置いて、起きている時間にできることを考える習慣を小さいときからつけてもらいたいと思います。

特に視力については日本眼科医会からメッ

(図5)



セージが出ています。まずはしっかり外遊びをすることが大切です。室内より何十倍も明るい外の光の中でたくさんの経験を積んでほしいですね。30分近く本やタブレットを見たら、20秒は目を休めましょう。姿勢にも注意を払います。近距離でスマホのような小さな画面を見ることで、大きくなって内斜視が増加していることも心配なことです。

日本眼科医会、文部科学省から「ギガっこデジたん」がPRされています。漫画仕立てで、子ども達が自分自身で視力低下予防に取り組めるように分かりやすく作られています。ぜひとも親子でご覧ください。

大事な目標は、小学校1年生で視力1.0を維持することです。乳幼児期に弱視の状態になると、文字を覚えるのに障害が出てきます。健診を必ず受けて弱視を早期に見つけましょう。学童期は、タブレットによる近視の予防を積極的にする必要があります。青年期においては、コンタクトレンズによる眼障害、特に今はカラーコンタクトレンズ使用による問題が多くなっています。しっかり留意していただきたいと思います。

視力だけでなく、聴力にも問題が起きるのをご存じでしょうか。都会は騒音が多いので、自分の聴きたい音だけを聴きたい気持ちは大変よく分かりますが、常にヘッドホンを使用していると難聴のリスクが出てきます。特にこの10年で、10代～40代の聴力が低下しているとの報告があります。大音量、特にゲームのときの刺激的な音は、夢中になって長時間使用していると聴力低下の危険性があるのです。

子どもにもロコモ症候群、いわゆる運動器機能不全が起こる可能性があります。大人の

病気だけではないのです。長時間不自然な姿勢でタブレット操作をしていたり、学校での体育の授業を受けなかったり、外遊びが極端に少ないなどのことが重なると、背骨が曲がる側弯症や筋肉痛、骨折の危険性が高まります。毎年学校では内科健診とあわせて運動器検診を実施しています。運動器検診では、運動器の使い過ぎによる故障だけでなく、運動不足による故障も問題としています。少しでも気になることがあったら、検診の後、整形外科専門医を受診することを勧めています。

教育のICT化

文部科学省では、GIGAスクール構想といって、2018年から2022年にかけて教育のICT化を進めるために5カ年計画が進められました。2020年から2022年には、コロナ禍で教育現場のICT化が前倒しで進められてきました。学校の中でICT利用によるインパクトは大きく、子ども達の興味を引き、学習への動機付けに役立っています。不登校の子ども達との連携や生徒とのやり取りにも効率的に利用されています。学校の授業の中でやり取りを学ぶには素晴らしいツールです。日本全国に広げるために大きな財政措置が取られました。

一方で、学校のICT環境にも健康に留意する必要があると文部科学省は伝えています。専門家からのコメントとして、特に視力低下やドライアイにも注意が必要です。色覚の問題にも継続して対処していきます。睡眠前のICT利用は極力避け、画面から出るブルーライトにも注意をしましょう。そして、ヘッドホン音量にも留意してください。

学校では1人1台タブレットが配布されていますが、家庭に持ち帰ったタブレット操作で十分な健康への配慮が現在なされているでしょうか。自己管理能力を身に付けるための教育が事前に必要だと思われそうですが、それについては時間的にも十分ではなかったように思います。それが大きくネット依存やゲーム依存を加速させてしまう要因にもなったかもしれません。

重い教科書ではありますが、紙の教科書から読み解く力、ノートにしっかり字を書く力は学ぶ基礎になります。私は、教科書をぜひとも親子で読んでほしいと思っています。懐かしい教科書、今の時代の教科書は随分変わっています。持ち運びはしなくていいように、私は個人的には、家に教科書を置いて、学校でタブレットの学習というのも勧められるのではないかと思います。お母さんお父さんには、ぜひとも時代を超えてこの教科書のよさを見てほしいと思います。

一般小児科外来でも、ゲーム依存になりがちな子どもへの対応が話題になります。まずは対応に重要なのは、ゲーム依存に至った理由を明確にして、そこから抜け出す自分なりの方法を見つけ出すことです。幼児期からのしっかりとした愛着形成、デジタル機器を介さない会話を中心としたコミュニケーションの確立、学校に居場所があること、そういったことの何が欠けているかをまず洗い出すことが重要です。そして、一人ひとりができることを保護者や医療者、カウンセラーと相談し、試行錯誤しながら解決方法を見つけしていくことが重要です。ゲーム時間の規制についてはぜひとも本人が決

められるように、もし約束を破られてもまあいい、計画どおりにいなくてもまあいい、保護者はなるべく見守り体制で、計画作成会議にも第三者が入ることがベターです。そういったことを繰り返しやっていくことで、自分自身なりに「これでよかったのかな」「なぜこんなにゲームがしたかったのかな」ということを考えるようになると思います。それが大きく本人の自立のチャンスにつながっていく。時間をかけて子どもとともに見つけていく経過が必要です(図6)。

内閣府、文部科学省、デジタル省、厚生労働省にも、ICT化のデメリットは乳幼児の利用の仕方にあると示しています。子育てに関わる人みんなで考えることが重要です。子どもは社会の宝、社会の未来です。その意味では、すべての人が子育てに関わっているという自覚、認識が持てるように、国を挙げて子育てを応援してもらいたいですね。

保護者の立場から様々なご意見を聞きます。電車やバスに乗っていても子どもがいるだけで嫌な顔をされたり舌打ちをされたりする。子どもは感情のコントロールが困難です。子どもをおとなしくさせるために仕方なくスマホの動画を見せることもあります。戸

(図6)

一般外来でゲーム、ネットに依存しがちな子どもへの対応のコツ

ゲーム依存に至った理由のアセスメント

- ・虐待やネグレクト、愛着障害で心の拠り所がネットの世界しかない?
- ・発達特性のために学校に居づらい、勉強についていけず自尊感情が低い、でもネットの世界では居場所がある、など

⇒そちらへのアプローチが必須! 本当の意味での自立支援が必要

ゲーム時間の規制については、本人主導で!

- ・約束は破られること前提で本人が計画を立てる。
- ・計画通りにできなかったときも、自分で計画立て直し。
- ・保護者はなるべく見守り体制で、計画作成会議に第三者が入ることができればよりベター。
- ・それを繰り返していくうちに、自分でも考えるようになる。「なぜこんなにゲームしたいのか?」「ほかにやりたいこともあるかも」

⇒自立のチャンス!

外に安全な遊び場がない。子どもの声を騒音と言う住民の声で公園や公共の場所が閉鎖されていく。子育てしやすい環境を整備することでネット依存に陥る子どもを減らせるのではないのでしょうか。

ICT教育に関する世界の潮流を考えると、SNS利用による弊害を国家として予防するなどを行っている国があります。デジタル先進国での現状を日本のこれからのICT化の教訓とする必要があるのではないのでしょうか。

ご清聴ありがとうございました。

○司会 ありがとうございました。浅尾さんも子育てをされていますね。

○浅尾 改めて、子どもと一緒にインターネットやスマホから離れる時間が大切だなと思いました。子どもと一緒に庭でシャボン玉をしたら、子どもは走り回ってバレーボールの ATTACK のようにシャボン玉をアタックしていました。そうやってスマホの世界だけじゃなくて何か夢中になれるものが見つかる、自然と離れる時間が増えてくるのかなと思いました。

○森口 子どもは、全く素の状態です。目の前にあるものが1番とってしまうので、できるだけ手に触って音を感じたり、匂いを感じたり、手触りを感じたりするものに触れさせてあげたいと思います。

意見交換

子育てにおける スマホやタブレット

○司会 最近、保護者の皆さんが子どもにスマホやタブレットを与えて時間を過ごさせているような光景もよく見かけますが、子育てでそれらを使うことはありますか。

○浅尾 スマホ自体は毎日使っていますね。昨日の長男の学校の宿題が、おせちの具材の意味を調べるというものでした。「かまぼこって赤と白でこんな意味が違うんだね」などと会話しながらスマホで調べました。また、子どもが男の子2人で、どちらがお風呂を先に出るかとか小さなことですがごくけんかになるのですが、好きな音楽をスマホで流す

と、「あれ？ 何か聞こえてきた？」みたいな感じで一旦けんかが収まるので、そういう部分で、長時間ではないですけど毎日使っていますね。

○司会 隙間時間にスマホで映像を見せてちょっと静かにさせるといった使い方もあると思いますが、そういった使い方はいかがですか。

○浅尾 そういう部分ではあまり使っていません。この間もレストランで待っている時間、子ども達は落ち着きがなくなるんですけど、うちはずっとしりとりをします。そうすると、結構盛り上がります。

○司会 樋口先生もすごくうなずかれています。こういった時間の使い方というのは結構いい要素になってきますか。



浅尾美和氏

○樋口　そう思いますね。使わない時間を無理やり作るのではなくて、何か別のもので置き換えて子ども達の興味を引くというのは、すごく大事なことだと思います。しりとりは、私も孫が来たら一緒にやっています。

○浅尾　小さい子ってしりとり好きですよ。

○樋口　好きです、本当に。

○司会　森口先生もうなずかれています。

○森口　やはり目に入ってくるスクリーンタイムが問題になっていて、静かな音や音楽をスマホから聴かせるということには大きな問題はないと思います。上手なスマホの使い方ができればいいと思います。実際、子ども達自身で何か遊びを見つけてきて、それにお母さんやお父さんが誘われたら、ぜひ入ってほしいと思います。そのやり取りによって、子ども達に温かい気持ちが残っていきます。そうやって、子ども達が愛着というものを身に付けていくと思います。

○浅尾　この間、フードコートで、向かいの席のご家族が待っておられる間、まだ言葉

もしゃべれないような赤ちゃんにスマホを見せていて、赤ちゃんは腕も短いからすごく画面が近くて、もう心配で心配でしょうがなく、あの子大丈夫かな、周りに大人が誰もいないけど椅子から落ちてしまわないかなとずっと気になってしまいました。

○森口　お勧めできない状況ですね。眼科医会は、視力が発達していく時期に、できるだけ近距離で物を見せないことを推奨しています。お母さんのにこっと笑った顔がそこにあって、にこっと笑ったり怒ったりすると、子どもはその顔を集中して見ているので、それがスマホに代わるのであればちょっと残念だなと思います。

○司会　無理をせず、親子での会話を増やすというのが非常に大事そうですね。

○浅尾　うまく利用していけたらいいですよ。

スマホはいつから？

○司会　浅尾さんのお子さんは現在小学生で、まだスマホはお持ちじゃないということですが、年齢に関してはいつ頃持たせたいとか、何か考えはありますか。

○浅尾　中学校になったら必要なのかなと思っています。行動範囲も広がりますし、安全面ということで持っていてもらいたいなのというのと、私の周りのママ友さん達によると、中学生になると部活動の連絡がLINEになると。携帯を持っていない子は、親のスマホに連絡が入るという形になっているみたいで、中学校に入ったら持たせたほうがいいのかなと思っています。時期については、これぐらいがいいというのはありますか。

○樋口 悩ましい話ですね。国や国際機関が示す基準はないのですが、依存という面から見ると、一般的には遅ければ遅いほどいいとされています。しかし、小学校のかなり子ども達がすでにスマホを持っていて、それでお互いにやり取りしていると、それが理由で仲間に入れないというケースもあるわけですね。子ども達の置かれている状況とか、スマホの必要性は何なのかとか、必要なアプリは何かとか、使い始める前にご両親と子ども達が相談して決めればいいと思います。依存性の高いものがあまり入っていないキッズスマホの利用や、ペアレンタルコントロールで使うアプリをご両親がしっかりとコントロールしていくというのもいいのかもしれないですね。

○森口 やはりすべて学校でというわけではないですが、いわゆるメディアリテラシーについての教育がなかなか進んでいないのだろうと思います。スマホやタブレットが一定のツールでしかない、自分自身がすべてそこに入っているわけではないということをまずは教えてもらいたいです。先ほど部活の話がありましたけれども、部活動の先生からLINEに連絡が入るということにも少し疑問を感じていただいて、夜の10時以降のような子ども達が寝ている時間に連絡が来ることがおかしいと保護者の方には言っていただきたい。

私は、スマホを親子で持つような時期になったら、就寝時はみんな一斉にリビングに置いてくださいと言っています。10時以降、親子全員でスマホはリビングに置いて、触らないというのもルール作りだと思います。

あと、小学校低学年ぐらいであれば、学校

で必要なのは災害時のLINEの案内とか、子ども達にGPSとして持たせているということもあります。やはり必要で有用なツールではあるので、善し悪しの線引きはなかなかしかねるものだと思います。学校では様々な学びの場面で利用していますが、あくまでもツールとして利用しているのであって、個人の情報交換ではないということを、学校で使い始めるときにしっかり教えてもらいたいなと思っています。

○司会 リビングに置いてみんなで充電するというのもいいですね。

○浅尾 いいですね。

○森口 スマホのお家。

○浅尾 確かに。スマホの寝室、いいですね。

GIGAスクール構想

○森口 2018年から2022年の5カ年計画で教育現場でのICT化が進められて、これがコロナ禍で一気に前倒しになりました。現場が十分な準備もないままに始まって、慣れない教師、先生方の負担がすごく大きくなりました。Wi-Fiのつながりなど環境が整わない地域もあって、逆に教育格差が生まれることもありました。2023年からは次の時期に入っています。昨年、2024年からは5年目の端末の置き換えも始まっていて、私達の知らないところでも様々なICT化が行われています。

ICTは利用するツールであるということ子ども達にしっかり学ばせるために、いわゆるメディアリテラシーというものを学校現場でも教育の中に入れていきます。一方で、子ども達と一緒に遊んでいると、様々な遊びを自

由な発想で見つけてきます。そこでゼロから物を生み出す力が育まれます。それを何もスマホやタブレットの中にヒントを求めなくてもいいじゃないかと。ヒントを求めないということは、生み出すときに時間もかかりまして労力もかかります。けれども、子ども達は成長の中で、私達が随分と画期的に感じる子ども達の能力を見せてくれます。そういったことが隠れてしまっていることを学校現場も把握していますので、教科書を上手に利用しながらタブレット学習を進めるようにしていますね。

学校現場では、子ども達がしっかり本を読むこと、そして文字を書くこと、それ以前に、小さい子達ははさみやのりを使ったり、そういう手足を動かしたりすることで育まれる能力、タブレットのワンタッチの操作だけでは見えないものがたくさんあります。それはよく分かってはいるのですが、コロナ禍も含めて一気にGIGAスクールに入っていくにはまだまだ時間が必要かなと思っています。

○**司会** 浅尾さんのお子さんの学校のICT環境はいかがですか。

○**浅尾** うちの子ども達もタブレット教科書を使っています。この間も学級閉鎖になって、オンライン授業をしていました。いい部分も悪い部分もたくさんあると思いますが、子ども達は、紙のプリントよりもタブレットで出される宿題のほうが前のめりで、ゲーム感覚でやりますね。あっという間に終わるので、親は楽というか、うまく付き合っていく分にはいいのかなと思います。

○**司会** 樋口先生、学校でのこういったスマホの使い方はどうですか。

○**樋口** 基本的に学校でこういうITを進

めるということは、国際的な競争力を高めるためにも絶対必要だと思います。でも、1人1台端末が配布されてからいろんな問題が起きていて、例えば、制限を外して授業中にゲームをしているとかユーチューブを見ている子ども達も結構います。それから、タブレットを家に持ってくるとそこでまたゲームを始めてしまうから、ご両親が学校に置いてくれと言っても、学校からは駄目と言われることもあります。配布されたタブレットが結局学校のものなので、取り上げたいけど取り上げられないということもありますね。学校も恐らく大変なのだと思います。リテラシーを高めていくことは大事ですが、同時にネガティブな部分も必ずあるので、バランスのよい対策を取っていただくことを国に対してお願いしたいですね。

大人と依存症

○**司会** 浅尾さんは、スマホを1日どのくらい使っていらっしゃいますか。

○**浅尾** 岐阜県に住んでいるので、電車移動が多いのですが、車内は本当に全員がスマホを見えています。よくないなと思いつつ、私も用がなくても見えていますね。

○**司会** 私も触っていることにもはや気付いていないというぐらい無意識のうちに触ってしまっています。

○**浅尾** 大人が楽しいと思うものは、子どももすごく興味を持つので、家ではあまり触らないように意識しています。その分、外で触ってしまうのかもしれないです。

○**司会** 大人のスマホの使い方について、樋口先生はどのようにお考えですか。

○樋口 電車に乗るとほぼ100%の方々がずっとスマホを見ていて、結構な過剰使用の状況にあると思いますが、それで実際にどのくらい問題が起きているかについては分からないところがあります。依存の場合だと、外来に来る方は少ないです。最近は特に若年化が進んでいて、小学校の子ども達とかはたくさんいらっしゃるけれども、大人の方々の数はだんだん減ってきています。昔、例えば50代の女性が恋愛シミュレーションゲームにはまって病院に来るとか、あるいは、高齢の男

性が出会い系サイトか何かにだまされて随分お金を使って来るという方がいましたが、最近はそういう方はあまり来なくなっています。一般に子ども達は年齢が上がるに従って状況は少しずつよくなっていきます。ですから、小さな子どもが実は治療をするのに最も大変ですね。大人であれば、対人関係に不得手感を持っているとか、ひきこもっているケースの場合には、長引いて大人になっても依存がずっと続いていくというケースも実はあると思います。

総 括

○司会 パネリストの皆様ありがとうございました。大平真司理事より総括を行います。よろしくお願いします。

○大平 大阪府医師会理事の大平です。それでは、総括をさせていただきます。

1つ目の講演は、ネット・ゲーム依存の対応と予防についてお話いただきました。ネット・ゲーム依存は行動嗜癖に分類され、正式にはゲーム行動症という疾病で、WHOでも認められています。定義は、単に長時間ネット・ゲームをするだけでなく、それにより種々の問題が発生していることを認識しているのに、ネットやゲームがやめられない、コントロールできないときに依存症と言います。無気力、不安、抑鬱、生活リズムの不調、学業不振、退学、留年といった問題を伴っています。予防するには、低年齢からは始めない。親と子どものコミュニケーションが大切です。そして、子どもと親とでルール作

りをすることが大切で、周囲からの強制ではなく、本人の意思で始めることが大切です。また、ゲーム以外の活動を改善・充実させることが大切です。最近、専門のクリニックや病院が増えてきていますので、お困りの方はぜひ受診いただきたいと思います。

次に、「ネット環境における子ども達の育ちと学び」と題してご講演いただきました。学校医の立場から、ネット・ゲームによる子どもの視力、聴力、運動系の障害について話され、警鐘を鳴らされました。何よりも親子で外遊びの重要性を述べられ、親子でスマホから離れる時間を作ることを勧められました。また、脳と体の休息には睡眠が重要であると述べられました。長時間のネット・ゲームにより睡眠障害や不眠症になり、無気力、不登校、学業不振につながります。睡眠を十分確保すれば、依存症の悪循環を断ち切ることにつながります。また、長時間座位でのネ



大平真司・大阪府医師会理事

ット・ゲームで筋力低下、側弯などの不良姿勢や運動器疾患、肥満につながることに警鐘を鳴らされました。

2019年から始まった文部科学省のGIGAスクール構想にも触れられました。ICT教育について先進的なスウェーデンでは、学力の低下が顕著なことから、脱デジタルへ舵を切っている中、日本はどのような方向性で進むのか、議論が必要なところではあります。これは私見ですけれども、教育現場にICTを導入するのも悪くはないと思いますが、その弊害や危険性も同時に指導する必要もあると思います。AIや他人の文章を借用して勉強した気になることや、偽動画や偽情報の判断も困難といった問題もあります。思考力の低下、創造性が失われる原因になるのではないかと思います。現在、問題となっている市販薬の過剰摂取、いわゆるオーバードーズもSNSの大きな弊害だと思います。

意見交換では、小学生の子どもを育てておられるゲストの様々な疑問につき丁寧に答えいただき、大変参考になったと思います。本日の有意義な講演と意見交換、ありがとう

ございました。

○司会 大平理事、ありがとうございました。最後に、パネリストの皆様に改めてメッセージをいただきたいと思います。

パネリストからのメッセージ

○樋口 ネット・ゲーム・スマホ依存は確実に増えています。特に若年化が進行し、依存の問題を持った小さな子ども達がたくさん受診に来ています。人生の最早期にこういう問題に直面するのって一体どうなのかなという感じがして、治りがよければいいのですが、治療はすごく大変です。そういったことを考えると、我が国の将来を担う子ども達を守っていかないといけない。そのためには予防がとても大事だと思います。この討論会が少しでも予防に貢献できればいいなと思うのと同時に、国にはもう少し予防について本腰を入れていただきたいと、切に思います。

○司会 森口理事、お願いします。

○森口 とても楽しく、また有意義であったと思います。デジタル化が進めば、どうしてもリアルな人間関係が薄れていくので、そういったことをもう一度再確認するよい機会になればと思います。子ども達は未来を担っています。子ども達が育ちやすい社会にすることこそが、子ども達がネット依存になっていく一番大きな歯止めになるのではないかと、より一層訴えたいと思います。

○司会 浅尾さん、よろしく申し上げます。

○浅尾 スマホはとても便利で、今の生活からなくなるという選択肢は考えられないので、そこはバランスを見ながら付き合ってい

きたいと思いました。私は子育てをしていて、あとどれだけこの子達と一緒にいられるのかをいつも考えています。スマホの画面を見ていたらもったいないと思うので、様々な子どもの変化に気付ける親でいたいと改めて思いました。

○司会 ありがとうございました。最後に、大平理事、よろしく願いいたします。

○大平 ネット・ゲーム依存症は、本人の意志の問題ではないです。薬物依存症と同じように、報酬に関わる脳の神経回路が繰り返される快感刺激により変化する病気です。適切な治療が必要ということです。薬物依存はゼロにしないと駄目ですけども、ゲーム依存はゼロにする必要はないと思います。少しでも改善すればいいのかなと思います。

○司会 パネリストの皆様、本日はどうもありがとうございました。

討論会の模様は、下記QRコードから府医ホームページにアクセスし、MBSラジオYouTubeチャンネルから無料でご覧いただけます。

ぜひご覧ください。

(文責：広報委員会)



レポート

第45回 大阪の医療と福祉を考える 公開討論会について

樋口進・国立病院機構久里浜医療センター名誉院長・顧問は、ゲーム依存とは「過剰使用＋使用による問題があること」と説明されました。不登校は令和5年35万人だそうです、「ゲーム依存がひどくなって不登校」「不登校がはじめにあって、ゲーム依存により深刻になる」の2つがあるそうです。

ゲーム依存症に対する外来を始められた頃より、インターネットデバイス、アプリの多様化があること、オンラインゲームのガチャ（課金）はギャンブルであり、オンラインカジノにつながる可能性が示されました。シューティングゲームは特に依存症になりやすいそうです。ネット以外に世の中には楽しいことがいっぱいあることを親が伝える必要性、今後は国が予防について真剣に取り組んでほしいと語られました。

森口久子・大阪府医師会理事からは、①2歳未満は使用しない②2～4歳は1日1時間未満にすること——が示されました。「スクリーンタイム」が増えることで、視力低下、内斜視の増加、ドライアイなどが深刻化しており、6歳の時点で視力1.0を確保することを目標にしようとのことでした。

GIGAスクール構想が2018～2022年に進み、生徒1人あたり1台の学習端末が当たり前になりました。森口理事からは、親も子どもと一緒に紙の教科書を手にとって一緒に声を出して読むこと、午後10時以降はスマホをリビングに置いて使わないなどの「メディアリテラシー」を身につける必要性が語られました。

2児の母親として浅尾美和さんは、▽子どもの前ではあまりスマホを使わないこと▽「しゃぼん玉」や「しりとり」など、いろんな遊びを子どもが喜んでくれること▽浅尾さん自身はスマホを目覚ましにも使っていること——などを詳しく教えてくださいました。

大平先生は総括として、「ゲーム依存」はWHOの「ゲーム行動症」という病気であること、ゲーム時間の制限を親子で相談して決めることは大切で、もし守れなかったとしても叱らずに、少しでも減らせたなら褒めてあげること、ゲームを介さない親子のコミュニケーションの充実化が語られました。

MBSの三ツ廣政輝アナウンサーは、スムーズな進行をありがとうございました。

私個人の意見としては、①国や自治体、学校が「スマホ」を使い過ぎないことを勧めてくれること②日本の未来そのものである子どもに対して、ゲーム会社・スマホ会社も「使い過ぎには注意しましょう」と表記していく必要性を感じました。代替の遊びを後から勧めても、子どもは「ゲームの方が楽しい」と言うかもしれないので、幼児期からできる範囲で親が子どもと外で遊ぶ時間を作る必要性も感じました。

大変学びの多い貴重な会で、ありがとうございました。

（広報委員 佐野博彦）