

医療サイト 朝日新聞アピタル

## スマホ取り上げたら通報された 子どもの依存、リスク高まる長期休み

有料記事

江戸川夏樹 2023年4月4日 7時30分

コメントプラス

藤井涼さんなど 2件のコメント



女子中学生のスマホ画面。この日は朝からスマホを触り続け、動画アプリ「TikTok」の使用時間は「8時間12分」に達していた。



診察室にやってきた親子は疲れ切っていた。

母親には殴られた痕があった。

子どもは中学生。ご飯を食べるときも、トイレに行くときも、お風呂に入るときも、スマートフォンを手放せない。

スマホを手に、ゲームを延々と続ける。

「たかがゲーム」

「たかがスマホ」

母親は当初、そのように思っていた。

「取り上げれば大丈夫。いつでも、戻れる」

だが、子どものスマホとゲームへの依存は悪化していき、スマホを取り上げようとした親を殴るようになった。

スマホを取り上げると、別のスマホを買うために親のお金を盗もうとする。

さらには「親に虐待された」と警察に通報した。

もう、手に負えない――。

子どものネットやゲームへの依存症に不安を感じたら、どうすればいいのでしょうか。専門医に聞きました。最近ではTikTokなどの「ショート動画」を長時間見続ける子どももいて、問題視されています。

親子はそうして、神戸大医学部附属病院(神戸市)の「ネット・ゲーム依存専門外来」を訪れたという。

「依存症は誰にでも起きうる」と、神戸大の曾良(そら)一郎教授は言う。

しかも、「薬物やアルコールの依存に比べて、体への影響が出にくい。そのうちおさまると様子を見ていて、気付いたときには家族だけでは対応できなくなったということも多い」と指摘する。

特に危ないとされるのが、学校がない時期だ。

「授業中はスマホを触らない」といった学校でのルールに縛られなくなるため、ゲームやネットへの依存が一気に進む危険性があるという。

神戸大医学部附属病院の「ネット・ゲーム依存専門外来」は2018年に設置された。

この翌年、世界保健機関(WHO)が、ゲームのやり過ぎで日常生活に支障をきたす状態を「ゲーム障害」として、疾患に位置づけた。

その認定基準は三つある。

- ①ゲームをする時間や頻度などを自分で制御できない
- ②日常の関心事や日々の活動よりゲームを優先
- ③社会生活に支障をきたしてもゲームを続ける

こうした状態が12カ月続くと、ゲーム障害と診断するとした。

## スマホでのゲーム、ネット使用で深刻に

ゲーム依存は、時間と場所の制限のないスマホの使用と結びつき、より深刻になっているという。

ファミコンなど往年のゲーム機は、家族も見るテレビを使うため、使用時間を制限しやすかった。一方、現在のゲーム機は24時間オンラインでつながる。スマホは連絡ツールや勉強で使うこともあるため、親が気付きにくい。

最近では、ゲームだけではなくTikTokやユーチューブなどの動画やSNSなどのネット依存も増えている。

東京のショッピングモールでTikTokに見入っていた女子中学生(14)がいた。

友人が話しかけても上の空。友人がトイレに行っても何も反応しない。

思い切って話しかけてみると、友人がいないことに「気付かなかった」と取材に答えた。「自分でもびっくり。私そんなに集中していたんですね」

土日は1日12時間見続ける日もあると話す。

次々と出てくる動画の中から、面白い動画を探したい。共有したい。それが原動力だったのに、今や友人に共有することもなくなった。

「ただただ見る。そんな感じになっています」

彼女は依存症なのだろうか。

## 社会生活に著しい支障で「依存症」の疑い

曾良教授は、「今の段階では依存症とは言えないが、社会生活に著しい支障がでるようになれば、依存症の疑いがある」と話す。

依存症という心の病気は、本人が薬物や行動をコントロールできない状態だという。「最初はただ『好き』だから使っていたのが、快感刺激が繰り返されることによって脳の報酬回路が変化し、使用がコントロールできなくなります」

ネット・ゲーム使用は薬物使用と異なり、動物実験での依存症の再現は難しい。ただ、薬物と同じようにネット・ゲームの使用でも脳の報酬回路が変化していると考えられているという。

とはいえ、子どもがネットやゲームを使うことが、すぐに依存症に結びつくわけではない。

第一段階として、子どものネットやゲームの時間が長くなってきた、約束した時間を守れない

などの変化がある。

## 子どもと相談して ルール決めを

曾良教授は「保護者は子どもとよく話して、納得させた上で、ルールを決めるようにすることが大切です」と話す。

次の段階に進むと、遅刻を頻繁にする。学校を休みがちになる。塾や部活を辞めるなど、社会生活に支障をきたすようになる。

「全員が依存症と診断されるわけではありません。ただ、グレーゾーンです。この場合は、医療機関への診断をおすすめします」

その上で、「まずはネットやゲームに代わる楽しいことを見つけられるよう、子どもと一緒に考えてほしい。これは依存症の予防にもなります」。

スマホ依存の患者は低年齢化し、急増していると曾良教授は指摘する。

5年前の患者の多くは中高生。小学生はほとんど来なかった。それが「ここ1、2年は、小学生がちっとも珍しくない」。

内閣府の2022年の調査(5千人対象)では、10～17歳の98・5%がインターネットを利用している。利用目的に「動画を見る」と回答した子どもは3年前の81・5%から92・9%に増えた。

## ネットの平均利用 5時間以上が4割近く

ネットの平均利用時間は3年前の3時間から4・6時間に増え、37・4%が5時間以上使っていると答えた。10歳以上の小学生でも、3年前の1・6倍で3・5時間となった。

曾良教授によると、依存症は現実の生活が満たされていないことが原因であることが多い。

家庭での子への干渉が強すぎる、親の関心がない、友だちとうまくいかない、成績が伸びない——などの背景があることが多い。「どの子どもたちにも十分危険性はある」

ただ、スマホを多用していても、それが複数ある楽しみの一つであれば、依存は起こりにくい。

一方で、自分ではコントロールできない「依存症」になると、「ゲーム機やスマホを取り上げることは、子どもの唯一の安らぎを奪うことにつながる。逃げ場がなくなり、盗みや暴力につながるようになります」。

こうした外来患者のケースでは、「ゲーム機やスマホを取りあげない」、「本人を責めない、叱らない」ことを基本としている。

依存症の子どもたちは、ネットやゲームしか安らぎがないのに、周りから「楽しいことばかりやってはだめだ」と常に責められ、叱られてきた。「これ以上責めても、治療効果は得られない」という。

その上で、曾良教授は「何が満たされていないのか、周りが理解しサポートすることが大事」と強調する。

そのため、「本人が治療に前向きでない場合でも、家族が相談に来ることで治療をスタートできます」。(江戸川夏樹)

## コメントプラス

[いま注目のコメントを見る](#) >



**藤井涼** (UchuBiz編集長) 2023年4月4日7時56分 投稿

**【視点】**子供たちのスマホ依存は、本当に深刻な社会問題になっていますね。ものすごい早さでデバイスやコミュニケーション方法も多様化しており、親だけではもう現状の把握が難し…[続きを読む](#)



**中塚久美子** (朝日新聞専門記者=子ども、貧困) 2023年4月4日14時2分 投稿

**【視点】**ネット漬けの生活を見直したい子どものため、兵庫県では2016年から、夏休みなどを使ってスマホ依存がちな子どもたちを対象にした、スマホ断ちキャンプ「人とつながるオフ…[続きを読む](#)

朝日新聞デジタルに掲載の記事・写真の無断転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

Copyright © The Asahi Shimbun Company. All rights reserved. No reproduction or republication without written permission.

