



三気の門

PORTAL SANKI

NO.27

2025.11.25

文責：佐藤正一

ゲーム障害から我が子を守る。その1

～WHO が提唱するゲーム障害とは何なのか？～

世界保健機構 (WHO) が 2019 年にゲームのやりすぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病 (病気) として認定。今は心の病気となっています。

以下のチェックリストをやってみて、5 点以上だったらゲーム障害という病気の可能性があるのであります。

- (1) ゲームをやめなければいけないときに、しばしばゲームをやめられない。
- (2) ゲームをする前に、意図していたよりしばしばゲーム時間が延びる。
- (3) ゲームのために、スポーツや趣味、友達、家族への興味が下がった。
- (4) 日々の生活で一番大切なものはゲームである。
- (5) ゲームが理由で成績が下がった。
- (6) ゲームのために昼夜逆転、もしくはその傾向がある。(年に 30 日以上)
- (7) ゲームが原因で成績が下がってもゲームを続けた。
- (8) ゲームが原因で睡眠に影響、憂鬱や不安があってもゲームを続けた。
- (9) 平日にゲームを 1 日何時間しているか？

2 時間未満 (0 点) 2 時間以上 6 時間未満 (1 点) 6 時間以上 (2 点)

(1) ～ (8) が YES なら 1 点。NO なら 0 点です。(9) は () が点数。

ゲーム障害は心が弱いからというような、精神に原因があるのではなく、純粹に「脳の病気」。人間の脳には報酬系という情報ネットワークがあり、ゲームの刺激で「ドーパミン」という神経伝達物質が分泌されます。ドーパミンは快感ややる気を生み出す物質なので、これによって、不安や悩みを忘れさせてくれます。この回路ができてしまうと、脳は快楽を求めてゲームすることを命令するので、もはや抵抗することができなくなるのだそうです。こうなると病院へ行くしかありません。

