



# 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そうです。

- (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伸びる。
- (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、純粋に「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ふと、脳は快樂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。

