



三気の門

PORTAL SANKI

NO.28

2025.12.2

文責：佐藤正一

ゲーム依存から我が子を守る。その2

～10代の脳は依存症になりやすい～

人の行動は脳の中の「理性」をつかさどる『前頭前野』と「本能」「感情」をつかさどる『大脳辺縁系』に分かれます。『大脳辺縁系』部分は成長が早く、10代までに成熟するのに対し、『前頭前野』は20歳から25歳で成熟するそうです。

つまり、10代の中学生、高校生は本能のままにゲームを行い、ブレーキをかける理性が未熟なので（止められない、止まらない）ということになってしまいます。

（恐ろしい！）元々、発達障害や睡眠障害、社交不安障害などがあるケースもありますが、まじめで責任感の強い人がなりやすいそうです。ゲーム障害という病気は、誰でもかかる病気なのです。

では、かかってしまったらどうすればよいのでしょうか。この病気は自然には治りません。専門病院で投薬治療や集団精神療法といった方法を取るそうです。場合によっては入院することもあるそうです。治療までの期間は年単位で、回復までにかかるの時間を要します。

こうして書いてくると「心のがん」ともいえる恐ろしい病気ですが、

一番の予防法は…簡単です。でも現実的ではない。

予防法は10代のうちはスマホやゲーム機を与えなければいい。これなら100%防げます。けれども、今の日本はスマホに依存した生活になっており、もはや現実的ではありません。となると、正しい使い方を習慣（ルール）として、身に付けさせるしかありません。これは買い与えるという行動をした保護者のやるべき教育です。

学校でも教えますが、スマホを利用する時間帯は家庭

ですから、保護者が我が子を守るという強い気持ちで指導しなければ効果は限定的となります。

今、世界では子供への影響を考えて、10代のスマホ利用の制限を法律で決める国が出ています。愛知県でもスマホ2時間条例を作った豊明市のような自治体もありますが、法律で取り締まるのではなく、正しく使う習慣を身に付けるこれが一番だと思います。

