

# 第2回 ゲーム障害から抜け出るために

## 1 家族の理解が必要

### 1 家族もゲームについての知識共有を

依存から回復するのは時間がかかる。本人との対話を重ねゲームのメリット、デメリットについて共通の認識を持ちながらよりよい関係を築いていくことが大切だ。家族もゲームについての知識を持ち、本人の気持ちを理解しようとすることで距離も縮まる。

依存状態から抜け出る際に注意すること

#### 1 回復には時間がかかることを認識する

家族が解決を焦って注意を繰り返すと、本人はストレスを抱え逆効果になる。

#### 2 無断でネット、ゲームを遮断することは原則 NG

本人に無断でスマホやタブレットを解約すると家族への反発が一気に高まる。ゲームの利用時間や方法については本人と話し合いながら決めていく。

#### 3 家事などを頼んで生活習慣を変える

現実の生活の中で自分の役割があると充実感が出てくる。

### 2 ゲーム以外の魅力を探る手助けを

ゲーム障害の治療では基本的に薬を使わず、カウンセリングを中心に行う。定期的な通院によって本人が「このままではいけない」という思いを強くしていけるように導いていく。症状の進んでいる場合には、患者と一緒に従来の行動パターンを見直し、ゲーム以外の活動を増やしていく「認知行動療法」をすすめていく。

久里浜医療センターではN I P（「新しい自分を見つけるプログラム」の意）という独自のプログラムを行っている。オンライン上の世界を離れ、目の前に海が広がる、ゆったりとした環境で週に1回、運動や食事、雑談しながら半日過ごす。食事の際は医師や医療スタッフが参加、診察室では緊張して言えなかったことを、雑談を交えて話す。患者本人が「自分らしさを再発見し、ゲーム以外に新たな可能性を見つける」きっかけをつくる。

（東京新聞 世界と日本 大図解シリーズ NO. 1404 ゲーム障害より）

# 第2回 ゲーム障害から抜け出るために

## 2 習慣を改善するためのひとつの方法

### 無理に止めようとしな い、ただ、観察してみる

効果的な禁煙方法について調べるために行われた興味深い実験を紹介します。

集まったヘビースモーカーに、このような指示が出されます。

「たばこを無理にやめようとせず、むしろ積極的に吸ってください。ただ一つだけ条件をつけます。たばこを吸う時に、どんな気持ちになるのか、心の状態を観察してください。」

驚いたことに、このことにより、多くの人が禁煙に成功するという結果に。それも、通常の治療法に対して2倍以上の効果が。なぜたばこを吸っていいと言われた参加者が、逆に禁煙に成功したのか。脳にある「後帯状皮質」の性質にその答えがあります。後帯状皮質は、欲求にとらわれると活性化し、欲求から距離を置くと興奮が収まる性質があります。たばこを止めようと強く思うと、後帯状皮質は興奮状態となり、たばこに対する欲求が大きいと錯覚します。この状態でたばこを止めるのは逆に難しくなります。それに対して、たばこを吸っていい代わりに、そのときの気持ちを観察した参加者は、欲望を無理に抑えようとしなかったため、後帯状皮質はさほど興奮していません。その状態で、自分の感情を冷静に観察する中で、彼らはあることに気づきます。欲求の波が徐々に小さくなっていくのです。脳が興奮状態の時には、欲求の波を押さえようとすればするほど波が大きくなってしまいました。しかし一歩引いて客観的に観察すると、波は徐々に小さくなっていきます。その結果、行動をコントロールしやすくなり、参加者は禁煙に成功したのです。

大切なのは欲求を抑えようとするのではなく、そのときの心の状態を冷静に観察すること。ゲームをしようと思ったら、一度立ち止まって自分が何を感じているかを観察してみてください。そうすることで欲求が小さくなりゲームから離れやすくなります。これを積み重ねていってください。

