

第 1 回 2026.01.31

ネット・ゲーム依存の現状と対応

樋口 進 氏

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 名誉院長・顧問

今日は最初にスマホ依存のお話をした後、ネット・ゲーム依存、依存のリスク要因、ルール作りと予防、依存対応の基本、親の対応方法、の順で進んでいきたいと思います。

東北大学の川島隆太先生のグループが研究された「スマートフォンの使用時間と学力の関係」のデータを見ると、小学5年生から中学3年生までの4万1,084人の国語、算数（数学）、理科、社会の平均偏差値は、スマホを平日1日あたり1時間以上使うと低下（学力に悪影響がある）しています。スマホ使用が1時間未満の人の学力が一番高く（「スマホを持っていない」「全く使わない」よりも高い）、時間が長くなるにつれて数値が下がっています。

川島先生たちは、スマホの使用時間と勉強時間、睡眠時間、偏差値の間でどういう関係があったか、ということも調べています。スマホ使用が1時間未満の子どもの場合、勉強時間と睡眠時間が長いほど、偏差値が高くなることが分かりました。これは理解できる結果だと思います。ところがスマホを3時間以上使う子どもは、どれだけ勉強を頑張ってきちんと寝たとしても、成績上位にはいけない（各カテゴリーの子どもの平均値が偏差値50を超えない）ことが分かりました。毎日3時間以上勉強しても、スマホを長時間使うと勉強の効率がかなり下がることを示しているのだと思います。

同じく川島先生のグループの研究ですが、平均11歳から12歳の子どもたちを200人以上リクルートして、その子どもたちのMRIを撮り、また3年後に

MRIを撮って比較しました。その結果、スマホをほとんど使っていない子どもと比べて、スマホを長時間使っている子どもの脳は発達が大きく阻害され、言語性発達が遅延することが分かりました。IQや学力に対するインパクトがあるということです。

スマホを長時間使用するといろいろな弊害が出てきます。真っ先に視力の低下が思い付くと思うのですが、様々な論文の中で一番出ているのはメンタルヘルスに関する影響です。睡眠障害、居眠り、意欲低下などです。多くの論文で、不安が強くなる、意欲が下がる、物事に取り組むモチベーションが下がる、といったうつ症状みたいなものを引き起こすと言われています。

ではどうしたらよいか、ということですが、スマホの過剰使用への対応は非常に大変です。なぜかというと、スマホは持ち歩いていつでも使えるからです。基本的には、スマホであっても過剰使用や依存の場合には、最後には「使わない」ということになるのですが、そこまでいく前に、どのようなアプリを何時間使っているのか確認することが大事です。小さな子どもたちの場合は、ご両親からきちんと説明した上で、ペアレンタルコントロールなどを使って使用制限をかけることができます。アプリの通知をオフにすることも過剰使用を防ぐひとつの方法になっています。

何はともあれ、手を出せばすぐそこにあるというのが問題なので、物理的にスマホを離す時間をつくることを励行していただきたいと思います。私の外来に來ている患者さんで、依存までいっているケースの中には、ご両親がスマホを取り上げると大暴れする子ども

さんもいます。自分の意思で実践することが大切なのです。

よくなってきた人たちの話を聞くと、「ベッドに持っていかないこと」が特に重要だと彼らは言っています。ベッドに持っていくと寝るまでスマホを使い、夜中に目が覚めた時にも使って、起きた時にもすぐ使う、という状態になってしまいます。「充電は別の部屋です」「食事中は別の場所に置く」「仕事や勉強中は鞆や机の中に入れておく」などの工夫もお勧めです。

次は、ネット・ゲーム依存についてお話しします。我々の病院（久里浜医療センター）のインターネット依存専門外来（インターネット依存治療研究部門）を受診している患者さんが、主に何に依存しているかという、一番は依然としてオンラインゲームです。ただ、最近は SNS や動画、特にショート動画をみている患者さんが非常に増えてきています。前に比べると、依存しているアプリが多角化してきている状況があります。

WHO の新しい国際疾病分類 ICD-11 では、ゲーム行動症（ゲーム依存）が収載されています。ネットの関係で病気として認定されているのは、このゲーム依存だけです。診断基準は次の 4 項目で、これが全て当てはまる状況をゲーム依存といいます。

- ◎ゲームのコントロールができない
- ◎日々の生活でゲームが最優先（勉強や大事なイベントよりもゲームを優先）
- ◎ゲームによって明確な問題が起きている（主に家庭、学校、社会での問題）
- ◎上記のような問題があるのにゲームを続ける（エスカレートしていく）

我々の医療機関を受診している患者さんにどんな問題が起きているかという、ゲームをする時間が長いことに付随して様々な問題が生じています。患者さん 446 人の「ゲーム依存に関連する様々な問題の出現率」を何年前にまとめたところ、大きく分けて 3 つに分類できました。

1 番目は社会生活上の問題で、「不登校・欠勤」(41.7%)、「昼夜逆転」(55.6%)、「ひきこもり」

(36.8%) が目立ちます。2 番目は、「物に当たる・壊す、または家族への暴言」(57.9%)、「家族に対する暴力」(29.6%) といった暴言・暴力です。お父さんやお母さんが心配して子どものスマホを取り上げると、暴言や暴力が出るような状態です。最近、患者さんが若年化してきて、小学校以下の子どもの割合がすごく増えています。実は、そういう小さな子たちの問題で一番多いのが、この暴言・暴力です。お父さんやお母さんではとても対応できないということで、受診されることが多いです。3 番目はお金に関するもので、「高額な課金」(19.1%)、「家族の金を盗む、またはカードを勝手に使う」(14.1%) などの問題が起きます。推しの人のライブ配信に高額の投げ銭をするような問題も見られます。

我々は 2025 年の 1 月から 3 月にかけて、全国の 10 歳から 79 歳までの 9,000 人を無作為に選び、ゲーム依存が疑われる人の割合を年代別に調査しました。すると 15 歳から 19 歳の男女で割合が最も高くなり、男性 25.8%、女性 9.1% となりました。この年代では男性の 4 人に 1 人、女性の 10 人に 1 人にゲーム依存の疑いがあることが分かったのです。

そして年齢が上がるにつれて割合は減っていきます。ただ、割合は少ないのですが 60 代や 70 代でも疑いがある人はいます (1%未満)。我々は 2019 年にも同じような実態調査をしたのですが、その時は 60 代や 70 代にゲーム依存の疑いがある人はいませんでした。ゲーム依存は高齢者にまで広がってきているのです。全体の平均では男性 6.7%、女性 2.9% でした。

ゲーム問題で久里浜医療センターを新規受診した患者の年齢の変化を見ると、2016 年には 12 歳以下の子どもはいませんでした。ところが以後、コンスタントに増えてきて、2022 年には新規受診者の 18% を 12 歳以下の子どもが占めるまでになりました。一方、21 歳以上の新規受診者の割合は下がってきています (2022 年は 12 歳以下と同じ 18%)。新規受診者は全体的に若年化しているのです。暴言や暴力を起こしやすい 12 歳以下の子どもの治療は非常に難しく、世界中で若年化が問題視されています。

最近の特徴として、AI チャットボットに依存する人がばちばち出始めています。海外では、AI チャット

トボットに依存して最後には自殺してしまったケースも報告され、非常に大きな問題になっています。チャットボットは利用者に無条件の愛情や支援を提供し、ほぼ常時利用可能です。チャットを記憶しておいて、関係が個別化しているように使用者に思わせたりもします。

いくつかの論文によると、「孤独感・AI への信頼・AI の擬人化」が依存の促進要因になっているようです。私の外来を受診している患者さんの中にも、Grok という AI に依存している人がいます。何を言っても、どんなに怒鳴っても、ちゃんと答えてくれるところが長く使ってしまう大きな要因だとおっしゃっていました。

続いて、ネット・ゲーム依存のリスク要因についてお話ししたいと思います。まず挙げられるのは「ゲームの面白さ」ですね。依存性はゲームの種類によって異なり、シューティングなどの対戦型ゲームや、MMORPG(大規模多人数同時参加型オンラインRPG)などの類のゲームは依存性が一番高いと言われています。それから、課金をする時にクジが出てきて、当たると高価なものが手に入るようなガチャの仕組みがギャンブルと似ていて、これがまた依存性を高めていると言われています。

それから、「ゲームが好き」「発達特性 (ADHD、自閉スペクトラム症)」「対人関係問題」「高い衝動性」などの素因もリスク要因になります。環境面では「愛着問題」「家族の不和」「周囲の影響」「ストレス」「不登校」などがリスク要因として挙げられます。

発達障害の中の注意欠如多動症 (ADHD) には、「不注意」という特性があります。これに関連する過集中によって、6時間、7時間と休まずゲームに没入することがあります。不注意のためいろいろなミスをしてしまい、学校や職場で不応を起こして不登校や休職に陥り、そのためにゲームやネットの時間が延びることもあります。衝動のコントロールがうまくできない特性もあるので、ゲームを我慢できないとか、始めると止められないとか、そういうことがあるようです。「多動」はネット・ゲーム依存にはあまり関係なさそうです。

また、自閉スペクトラム症の特性としては、「こだわり・反復行動の促進」「完璧主義的傾向」「自分に起きている問題を客観的に評価することが困難」「対人関係の問題などで現実生活での不応」などがあります。このような特性のために、ネットやゲームに逃避・依存したりすることがあります。

今度は、ルール作りと予防の話をしていきます。依存になってからではなく、依存になる前の人たちのためのルール作りについてです。通常は、ご両親と子どもたちの間で相談して決めます。この時に大事なのは、ご両親がルールを決めて子どもに押し付けるのではなく、子どももルール作りに参加して、彼らの意見を取り入れることです。親子の間で疎通が取れていると、ゲーム・ネット依存の予防になります。それは依存から回復していく時にも、とても重要な要素になります。家庭での直接の対話を基礎にして、ルールを作っていくことが大切なのです。

ルール作りではまず時間を決めますが、ご両親は子どものことがとても心配で、こと細かく決めたくになります。ですが私の経験では、細かく決めると守れないことが多いようです。そうすると、親と子どものいさかひの元になってしまいます。そこで、スマホであれば使用終了の時間だけを決めるとか、朝のスタートの時間と終了の時間を決めるとか、そのくらいではよいと思います。小さな子どもが了解するのであれば、必要に応じてペアレンタルコントロールを使う方法もあります。

スマホを自室に持ち込むと使用時間が長くなります。そこで、子ども部屋では使わせないご両親もいて、リビングなどの目が届くところで使わせているケースもあります。先ほど申し上げましたが、スマホをベッドに持ち込むことは子どもでも大人でも絶対に止めた方がよいと思います。

使用金額を決めておくことも大切です。我々の外来には、課金をし過ぎてしまう人が多く来ています。そのような依存の場合は、課金をどのように、何に使って、どういう方法でやっているか、ということを確認にしてください。課金をゼロにするのが一番よいのですが、ゼロにできない場合は上限を決めることをお勧めします。私はいつも「自分の小遣いの範囲内にしま

しょう」とお伝えしています。課金のことをオープンにして上限を決めると、その後、しっかり守るケースが多いです。ご両親と子どもだけで決めると守らなかつたりしますが、第三者がそこに入ると上手くいくことが多いようです。

それから、自分や家族の情報、写真、動画などは家族以外の誰にも送らない、プライベートパーツにまつわる写真や動画は一切撮影しない、と決めておくことが大切です。女の子でこういう問題が大きくなってしまい、受診するケースが時々みられます。「困ったことがあったら両親や信頼できる大人に相談する」と約束しておくことも大事です。大体は友達に相談するのですが、それでは解決にならないことが多くあります。子どもにルールを決めても、お父さんやお母さんは関係ない、ということにはしないで、ご両親がスマホ・ネット使用の模範になってください。それをする子どもたちも従うことがよくあります。

家庭でできる予防対策を整理すると、「ネット・スマホ・ゲームの使用開始年齢を遅らせる」、「ネット等の使用ルールを親子で相談して決める」、「ルールが守れない時には制限も必要」（なぜ取り上げるのか、どのくらいの期間取り上げるのか、子どもたちに必ず説明する）、「親子のコミュニケーションを大切に」（改善時にもコミュニケーションが大事）、「ネット・ゲーム以外の楽しいこと、自信をもってできることを作る」（ネット・ゲーム以外の活動を充実させる）などがポイントになります。

海外では国レベルの規制も始まっています。オーストラリアでは 2025 年 12 月、16 歳未満による主要 SNS の新規アカウント作成と、既存アカウントの保有を制限する法律が施行されました。最初の 1 か月で 470 万の SNS アカウントが停止されました。その効果や問題点はまだ明らかになっていませんが、フランスでは 2025 年 1 月、15 歳未満の SNS 利用を禁止する法案が下院で可決され、イギリスでも子どもの SNS 利用を禁止する法律が検討されています。他にも追随する国がかなりの数に上っています。こうした規制の効果と問題点をしっかり検討して欲しいと思っています。

先にご紹介した 2025 年の実態調査では、SNS 依

存が疑われる人の割合と年齢分布も調べました。全体で見ると男女とも 1.8% となりました。これを年齢別にみると、10 代では男性 8.1%、女性 7.6% と割合が非常に高く、以降の年代では割合が急速に減っていました。10 代の子どもの SNS 利用には、いじめとかさらすとかいろいろな問題がありますが、依存という面でも 10 代は問題が大きいことが分かったのです。わが国でも若者の SNS 問題対策の必要性が示唆されます。

続いて、依存対応の基本についてお伝えします。改善のための方向性としては、まず「本人が変化（改善）へのモチベーションを高める」ことが必要です。制限をして上から押さえつけるのではなく、本人の中で変わっていきこうという気持ちが大きくなり、現実の活動につながるように支援しましょう、ということです。そして「本人がリアルな活動への移行を進める」ための支援をします。ネット、ゲーム、スマホではないリアルな活動に移れるように支えるのです。家族の対応としては、制限一辺倒をやめて、家族間の疎通をよくする努力を心がけることが大切です。

外来にお見えになる患者さんは、小学生の子どもでも、心の中には「ゲームやスマホをもっとしたい」という気持ちと「減らしたい、止めたい」という気持ちの両方があります。治療して改善していく時にとても大事なことは、彼らが自然に持っている「減らしたい、止めたい」という気持ちを我々がしっかり確認して、それを受け止めながらチェックしていくことです。「もっとしたい」気持ちが 95% で、「減らしたい、止めたい」気持ちは 5% かもしれないですけど、少なくとも確かにあるのです。

改善のための原則は、まず「自分の（問題）行動の認識」です。問題を彼らの中で認識していかないとはいけません。これはお父さん、お母さんではなく、外部の治療者が本人にしっかり話をしていくことが大事かもしれません。問題を認識できたら、本人の中にある「改善しよう」という気持ちを大きくしていきます。「変わりたいんだ」という気持ちがあることを我々が彼らに毎回確認するだけでも、ずいぶん違います。その上で、必要があれば制限をします。その制限はきついものではなく、話し合ったら彼らが納得できるような制限をしていきます。

また、「他の活動に置き換える」時に現実的なのは、ネットのできる時間を減らすことです。ただ、簡単ではありません。依存している時は、その依存しているもの以上に楽しいことはないからです。現実の活動は、ネットやゲーム以上には楽しくないのです。でも、彼らは心の中で「今の状況を続けるのはまずい」という気持ちがあります。そうすると、「現実の活動もちょっと広げてみませんか」という我々の提案を受け入れてくれる可能性は大いにあります。

高校生以上の場合、アルバイトを勧めると乗ってくれることがあります。彼らが付き合っている人はネットの中の人ばかりなので、考え方の根拠が「ネットのフレンドが言っていること」になります。それは現実の生活とだいぶ違ったりします。アルバイトに行くと現実の人たちの状況を知り、話を聞いていると、これまでとは違った意味でよい情報を得られることがあります。

最後にご両親の対応方法についてお話しします。まず、子どもたちは何に依存し、それはどのように楽しいのかを知るために、はまっているアプリを聞いてみてください。制限をするためではなく、興味を持って尋ねると、彼らはいろいろなことをしゃべってくれます。これは「疎通をよくする」ことにもつながります。

同時に、子どもたちの現状が妥当なのか、ということも考えていただきたいと思います。スマホを取り上げるとか、ゲームの時間を著しく制限するとか、Wi-Fi を突然切るとか、そのような対応で本当によいのかということです。制限をかけて彼らを上から押さえつける状況は、短期的にはよいかもかもしれませんが、時間が経つとそれがずっと続くので、依存している子どもたちが改善することはありません。ますます親子関係が悪くなります。子どもが暴れたりすると、親としては強い姿勢を示さなければいけないと思い、力で押さえつける人もいます。そのような暴力が親から出ると、親子関係がますます悪くなる以外には何も残りません。そういう方向はよくないと考えていただきたいのです。

「直接の対話を増やす」ことを考えてください。お母さんは子どもと話す機会が比較的ありますが、お父さんとの関係が非常に悪くなることが多いです。お父

さんが子どもに歩み寄り、1日3分でも5分でも話をするようになると、事態がよい方向に変わっていきます。私は今まで多くの患者さんたちを拝見してきて、お父さんの行動で変わったケースをたくさん見てきました。

「家族で同じ対応をする」こともポイントです。お父さんはもともとゲーム好き、お母さんはゲーム大嫌い、という環境では、両親がいつも喧嘩しているような状態になりがちです。このようなケースの場合、私は「大事な子どもさんのことなので、同じ姿勢でやっていきましょうよ」とお伝えします。それで、場合によっては子どもさんを抜きにしてご両親と話をして、外来以外でも時間をつくって意見を調整するようなこともしています。それから「第三者の力も借りよう」とお伝えしています。学校の先生やスクールカウンセラー、我々のような医療者など、家族以外の人に関わることが大切です。ご両親が言うと拒絶することでも、第三者の話は結構聞いたりします。

我々がご両親と話をしていると、よく気づくことがあります。ゲーム・ネット依存が最大の問題で、これが解決すれば子どもは全てよくなると思っているご両親が多いことです。でもその前に、不登校やいじめの問題とか、発達特性とか、別の問題がまずあって、そのひとつの表れとしてゲーム・ネット依存が生じていることがよくあるのです。だからその前のところも一緒に考えていかないといけません。それにはご両親の理解も必要なので、我々が説明していくことがとても大事になります。

問題が深刻な場合や、依存が疑われたら、医療機関の受診が考えられると思います。久里浜医療センターのホームページに、全国の専門医療機関（約250施設）のうち掲載の了解を得た約130施設のリストがあります。また、各都道府県と政令市の精神保健福祉センターでは、依存症の相談窓口でネット・ゲーム依存にも対応しています。課金や投げ銭の問題については、消費生活センター・国民生活センターに相談されるとよいと思います。残念なことに、ネット・ゲーム依存の自助グループは未発達です。今後、社会資源の充実が強く望まれるところです。我々もそこに貢献したいと思っています。

Q.

本人への具体的な問いかけについて、樋口先生はどのように声をかけていらっしゃるのですか

外来に最初にお見えになる場合、嫌がっているご本人をご両親が無理やり連れて来ることが多いです。だから子どもたちは大変不機嫌な状態です。私までも恐い顔をしたらいけないので、ニコニコしながら話を聞きます。ご本人はいろいろな問題を抱えているわけですが、その中で問題として認識できそうなことをいくつか話題にして、そうした問題があることをまず理解してもらおうようにします。

その上で、彼らの中に状況をよくしたいという気持ちがあるかどうか、話を聞きます。大抵の子どもは「はい」と答えます。お父さんやお母さんの前では絶対にそんなことは言わなくても、私と一対一だとそういうことを言うので、場合によっては、ご両親は外に出していただきます。そして、「では、よくするにはどうしたらいいのかな」という話をして、彼らに「何かできることはありますか」と尋ねます。すると、これならできる、あれならできると言うので、「それをまずやってみようよ」と勧めます。どんな小さなことでもいいので、彼らがやろうと思ったことをまずやってもらうようにします。それについて、後でお父さん、お母さんに説明して「これをみていきましょうよ」という話をしてしています。

Q.

発達障害児の支援をしています。ゲームを取り上げようとする大きな癇癪（かんしゃく）を起してしまふ小学5年生の男の子がいます。怒って包丁を持ってしまふこともありました。第三者としてどのように対応したらよいでしょうか

正直なところ、我々の病院を受診するゲーム・ネット依存の患者さんの中で、ADHD や自閉スペクトラム症を合併しているケースは非常に多いです。ですから今のお話は、我々がふだん診ている患者さんと重なる部分があります。彼らは発達特性はあるけれども、よく話をすると、

「自分の問題を何とかしていこう」ということを理解してくれることが結構あります。だから、そのあたりをまず話してみる必要があると思います。

それから、ペアレントトレーニングという方法で、お父さんやお母さんに、お子さんとうまく付き合っていく方法を勉強していただくのもよいと思います。子どもさんがやっていることの中で、少しでもよいことがあればそれを取り上げて、大いに褒めて大きくしていく、といった内容です。あと、ADHD にしても自閉スペクトラム症にしても、反応が非常に大きくなるのがよくあります。そういう場合には、医療機関で適切な治療薬を使うことで反応がマイルドになります。ADHD の場合には、コンサータなどの ADHD の薬を使うことで症状はある程度改善しますし、ゲーム依存も改善することがよくあります。治療薬を使うことも念頭に置くことが大事だと思います。

Q.

ゲーム依存は10代に多いようですが、20代以降になると自然に軽快するのでしょうか

自然経過に関しては、まだあまり論文が出ていません。ただ、私たちの臨床経験からすると、ネット・ゲーム依存は年齢が上にいくに従って、だんだん治療しやすくなります。それはネットやゲーム以外の現実の活動もしていけないと、将来的にいろいろな問題が出てくるためです。「このままではまずい」という気持ちと、自己制御する力がだんだん上がっていくので、状況はよくなっていくことが多いですね。

それから、発生そのものが年齢とともに下がっていく傾向があります。先ほどお話ししたように10代の有病率は非常に高いわけですが、20代以降に下がっていくのはその部分も関係しているのではないかと思います。ただ、10代の場合はゲームがメインなのですが、年齢が上がるうちにいろいろな依存が出てきて、依存の多様性が高まっていくことはあります。SNS もそうですし、ギャンブルなのかゲームなのか分からないケースも最近、結構出てきています。

Q. ChatGPT とはどのように付き合い
えばよいでしょうか

ChatGPT は登場したのが 2022 年なので、エビデンスの蓄積がすごく少ないです。ChatGPT を含むチャットボットの依存に関する論文も、まだほとんどない状況です。AI にはいろいろな機能があり、そちらを上手く使っていただく分には問題ないと思うのですが、チャットボットに関しては依存する可能性があると思っています。ただ、私の所に来る患者さん全員に、チャットボットへの依存についても尋ねていますが、1 名、2 名という状況なので、まだ数は少ないです。