

子どものインターネット・ゲーム障害（IGD）の医療社会学的考察

獨協医科大学医学部小児科学

○今 高 城 治 白 石 秀 明

著者連絡先：〒321-0293

栃木県下都賀郡壬生町北小林880

獨協医科大学医学部小児科学

e-mail：geo@dokkyomed.ac.jp

要旨

本研究は、子どものインターネット・ゲーム障害（IGD）に関する医療社会学的考察を目的とする。近年、不登校児童の増加が顕著であり、特に文部科学省がいじめとの関連を指摘しているが、我々はネットゲームの影響に注目した。2015年頃から不登校児童が増加し、コロナ禍を経てその数は30万人を超えるという報告がなされている。文部科学省のGIGAスクール構想により、子どもへの1人1台端末の普及が進み、さらに巣ごもり需要の増加に伴い、SNSやゲームの長時間利用が問題となった。これにより、運動不足や生活習慣の乱れ、メンタルヘルスの悪化が進行し、IGDの増加に繋がったと考察される。本研究では、ゲームの本質と子どものゲーム機の適切な利用に関する医療社会学的な視点からの分析を行い、IGDがもたらす社会的影響を明らかにした。ゲームは単なる娯楽ではなく、子どもの発達に重大な影響を与える要因であり、その適切な管理と予防策の重要性が再認識されるべきである。

キーワード：インターネット・ゲーム障害、ゲーム依存症、不登校児童、ICT教育、報酬系枯渇

1. はじめに：インターネット・ゲーム障害（IGD）の社会的背景と重要性

インターネット・ゲーム障害（IGD）は、現代のデジタル化社会において急速に広がる依存症の一形態であり、特に子どもや青少年の発達に多大な影響を与える。ゲームはもともと娯楽やストレス解消の手段として利用されてきたが、過剰に使用されることで依存症に発展し、心理的・生理的な問題を引き起こす。IGDは単なる小児科医の課題に留まらず、社会全体で対策を講じるべき問題であり、医療、教育、政策など、複数の領域での協力が求められる。

本論文では、IGDの発症に関する医療社会学的な視

点を提供し、不登校児童の増加やデジタル化が進む現代社会におけるその影響について探る。特に、IGDがどのようにして子どもの発達に悪影響を与えるか、またその予防と治療のためにどのようなアプローチが有効かについて、詳細に議論する。

2. IGDの発症と社会的影響：不登校児童の増加とデジタル化の影響

2015年から、我が国では不登校児童が増加し、その原因としていじめが主要因として指摘されてきた。しかし、私たちはネットゲームとの関連に注目し、IGDが不登校の一因である可能性が高いと考えた。コロナ禍により、学校閉鎖と外出自粛が続き、子どもたちの生活は大きく変化した。この期間中、子どもたちは家に閉じ込められ、長時間にわたるゲームやSNSの使用が進行し、これがメンタルヘルスの悪化を引き起こしたことが、近年の研究により示唆されている。具体的には、不登校児童の数は急増し、最新の統計ではその数は30万人を超え、さらに毎年4万人ずつ増加している。この現象は、IGDが一因である可能性を強く示唆している。さらに、日本における子どもの自殺者の増加も重要な課題である¹⁾。また、文部科学省のGIGAスクール構想に伴うICT教育により、全国の小学校に1人1台の端末が配布され、子どもたちがデジタル環境にアクセスする機会が格段に増えた。しかし、このデジタル化は、ゲームやSNSを長時間利用する環境を提供し、子どもたちの生活習慣の乱れを助長する要因となった。これにより、運動不足や昼夜逆転、過度なスクリーンタイムが引き起こされ、最終的にはゲーム依存症やインターネット・ゲーム障害（IGD）の発症に繋がったと考えられる。これらの問題が複合的に絡み合い、社会的な孤立や心理的なストレスがさらに不登校の増加を加速させている（図1）。

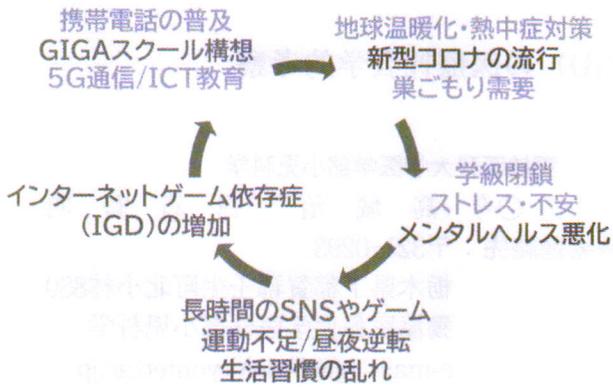


図1 ゲーム依存症の発症に関与する社会的要因モデル一例

3. ゲームの本質と依存症：歴史的背景と現代の課題

ゲームは古代から娯楽として親しまれてきたが、その形式と目的は時代とともに大きく変化した。紀元前5000年頃の古代ゲームは「人対人」の対戦を基本にしており、賭け事や競技としての要素が加わり、次第に多様化した。サイコロやボードゲーム、将棋やチェス、麻雀などがその代表的な例であり、これらはすべて「人対人」の対戦型ゲームであった。しかし、技術の発展とともに、ゲームは次第に機械化され、商業的な側面が強化されていった。特に1970年代に登場したインベーダーゲームは、家庭用コンピュータゲームの発展を促し、ゲームの普及を加速させた。1980年代のファミコンなどの登場により、家庭でのゲームプレイが可能となり、これが「ゲーム文化」を家庭内に根付かせる契機となった²⁾。しかし、インターネットの普及とスマートフォンの登場により、ゲームは今や「場所を選ばず、誰でも手軽に楽しめる」ものとなり、依存症のリスクが高まった。現に、日本におけるオンラインゲーム市場の規模は急成長している（図2）。

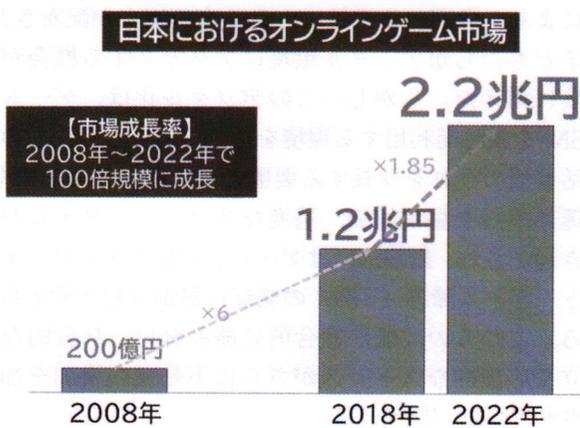


図2 日本におけるオンラインゲーム市場

現代のゲームは、リアルな競技性を持ちながらも、ゲーム内での達成感や報酬が繰り返し得られる設計となっており、これが依存症へとつながる原因となっている。特に「報酬系枯渇」³⁾と呼ばれる現象が注目されており、ゲームをプレイすることによって脳内のドーパミンが過剰に分泌され、快楽を求めて依存的な行動に進行することが確認されている。それにより、ゲーム依存の脳内では、ゲーム時間が長くなればなるほど、満足度が下がるメカニズムが考えられている（図3）。デジタルデバイスやゲームと共に生活する中で発生しているインターネット・ゲーム障害は、現代社会における新しい子どもの生活習慣病と考えられている³⁾。



図3 ゲーム時間と満足度（報酬系活発度）の関係図

4. IGDに対する社会的アプローチと法的規制の現状

ゲーム依存症に対する法的規制は、物質依存症（アルコール、タバコ、大麻）やギャンブル依存症と比較して遅れている。例えば、ギャンブルやアルコールには年齢制限や販売規制が存在するが、ゲームにはそのような規制がほとんどない。このため、低年齢層でもアクセスが容易であり、ゲーム依存症のリスクが高まっている。WHOは、ゲーム障害を国際疾病ICD-11に登録し、依存症としての認識を広める動きを進めているが、社会全体での疾病認識は依然として不十分である。また、ゲームには成長に有害な影響を与える可能性があるにもかかわらず、その影響を軽視している場合が多い。特に、ゲームが青少年の発達に及ぼす影響についての法的規制はまだ十分でなく、適切なガイドラインや教育プログラムの導入が急務である。

5. ゲーム障害の予防と治療：早期介入と社会的意識改革

ゲーム障害の予防には、家庭、学校、社会の協力が不可欠である。家庭では、ゲームの適切な利用時

口演 学会賞受賞（最優秀賞）

間を設定し、子どもたちにスクリーンタイムの管理を学ばせることが重要である。学校では、ゲーム依存症に関する教育や意識啓発活動を行うことが有効であり、社会全体でゲーム利用に対する意識改革を進める必要がある。また、IGDに対する早期介入が鍵となり、依存症の初期段階での対応が、治療の効果を高めると考えられている。依存症治療には、認知行動療法やカウンセリングが効果的であるとされており、特にゲーム障害の治療に特化したプログラムがいくつかの施設で導入されつつある。しかし、エビデンスに基づいたIGDに対する根本的な治療法は未だ確立されていない。

6. 結論：IGDへの総合的な対応と今後の課題

IGDは現代社会における重要な問題であり、依存症としての認識とともに、その予防策の開発が急務である。ゲームは現代の子どもたちにとって欠かせない要素であるが、過度な利用が脳に悪影響を与え、発達に深刻な問題を引き起こす可能性がある。ゲームの適切な管理と利用促進のためには、家庭、学校、そして社会全体での教育と意識改革が不可欠であり、法的規制の強化と早期介入が必要である。

さらに、IGDに対する予防策と治療法を早期に確立し、社会全体で協力して取り組むことが、今後の最も重要な課題となる。特に、子どもの発達に与える影響を最小限に抑えるためのアプローチが急務である。今後は、科学的根拠に基づくゲーム利用ガイドラインの策定と、依存症治療のための新たな治療法と発症予防の確立に向けた研究が進められるべきである。

謝辞 本課題の研究を進めるにあたり、懇切丁寧なご指導を賜りました、早稲田大学人間科学学術院前橋 明先生、宮本 雄司先生、東京都市大学人間科学部 泉 秀生先生、に心より感謝いたします。

参考文献

1. Imataka G, Shiraiishi H. Youth Suicide in Japan: Exploring the Role of Subcultures, Internet Addiction, and Societal Pressures. *Diseases*. 2024 Dec 27;13(1):2. doi: 10.3390/diseases13010002.
2. Imataka G, Izumi S, Miyamoto Y, Maehashi A. Gaming Disorders: Navigating the Fine Line between Entertainment and Addiction-Gaming History, Health Risks, Social Consequences, and Pathways to Prevention. *J Clin Med*. 2024 Aug 29;13(17):5122. doi: 10.3390/jcm13175122.

3. Imataka G, Sakuta R, Maehashi A, Yoshihara S. Current Status of Internet Gaming Disorder (IGD) in Japan: New Lifestyle-Related Disease in Children and Adolescents. *J Clin Med*. 2022 Aug 4;11(15):4566. doi: 10.3390/jcm11154566.