

せいかつ  
生活

## 警惕“长时间玩手机”、“游戏依赖症”！ 「スマホの長時間利用」・「ゲーム依存」に気を付けて!!

～依赖症是一种病～

～依存症は病気です～

让我们通过本文中一家三口（父亲、母亲、高中生 A 美）的对话，一起来思考一下长时间玩手机会有什么样的危害以及什么是“游戏依赖症”吧！（画下划线部分是测试项目，请根据自己的情形对照看看。）

### ★这就是依赖症？

母亲：A 美，能不能不要一边看电视一边玩手机？昨天，你在被子里玩手机一直玩到半夜吧？就连洗个澡，也要把手机放到防水套带进浴室里。这之前，电视上都说了，男孩子容易对游戏产生依赖，女孩子容易对 SNS（推特、照片墙/ins、微信、脸书等）产生依赖，你不会是也得了这种依赖症了吧？



A 美：妈，我这点儿程度才叫不上是依赖症呢。我上课还有打工的时候都不会看手机的呀！如果是判断不了什么时候能做与什么时候不能做（控制障碍①）的话，那就危险了。

母亲：真是这样的吗？

A 美：渐渐地玩游戏的时间越来越长（耐性②），如果是把手机忘在家里、或是开个会什么的手机不能用时，就会变得很不安、心烦意乱（戒断症状③），因为怎么都忍不住想玩儿手机，所以上课或是工作时都难以集中注意力（渴望④），与家人、朋友也变得难以好好相处了。

母亲：怎么会变得与家人、朋友相处不好了呢？

親子 3 人（父・母・高校生 A 美）の会話を通して、スマホの長時間使用にはどんな怖さがあるのか、「ゲーム依存」とは何か、一緒に考えましょう。（下線部は、チェック項目になっています。自分の状況と照らし合わせながら読んでみてください。）

### ★これって依存症？

母：A 美、テレビを見ながらスマホするのはやめたら？昨日は、夜中まで布団の中でスマホをい



じってたでしょ。お風呂にまで防水ケースに入れて持っていくんだから。この前テレビで言ってたわよ、男の子はゲーム依存、女の子は SNS（ツイッターやインスタグラム、微信、フェイスブックなど）の依存になりやすいって。あなた、もうそれ依存症じゃないの？

A 美：お母さん、このぐらいで依存症って言わないわよ。私は授業中やアルバイトの時はスマホは見ないものの、やっていい時とダメな時を判断できなくなる（コントロール障害①）と、危ないの。

母：そうなの？

A 美：だんだんゲームをする時間が伸びて（耐性②）、スマホを家に忘れて、会議なんかでスマホが使えないと不安になったり落ち着かなくなったり（禁断症状・離脱症状③）、どうしてもスマホをしたら授業や仕事に集中できなくなって（渴望④）、家族や友達ともうまうまいかなくなっちゃうらしいよ。

母：どうしてうまうまいかなくなるの？

A 美：ゲームをしたいために嘘をついたり、やめさせよう

A美: 为了想玩儿游戏就会说谎 ; 不让玩儿, 就对家人动手实施暴力 ; 知道是“收费”的游戏, 可是为了能在游戏中取胜, 就花钱买稀有装备或是游戏币, 买着买着就开始借钱……几乎生活的全部都在围着智能手机转。(生活的中心⑤)

母亲: 诶哟, 知道的可真够多的呀! 用智能手机查的吧! 不愧是年轻人呀! 做什么都快!

★知道是知道就是停不下来

父亲: 说什么呢? 你们娘儿俩是在说游戏吗? 说到游戏的话, 过去爸爸我也是常玩的呀!

A美: 嗯? 爸爸也玩儿过游戏吗?

父亲: 那是 1980 年左右吧? 爸爸的高中时代游戏可流行了, 咖啡店的桌面就是游戏机, 那个游戏好像是叫太空侵略者吧?

A美: 是什么游戏呀? 没听说过。那爸爸你没迷上玩游戏吗?

父亲: 迷上了呀! 可是, 玩儿一次要 100 日元, 因为没有钱, 所以也到不了依赖症的程度。买电脑的时候, 我还买了电车模拟驾驶的游戏软件了呢, 可没少玩儿啊! 会玩儿了以后, 因为积分不断上升, 就会想: “好! 下次我会玩儿得更好。” 就停不下来了。

A美: 这不就是依赖症嘛!

父亲: 那时 A 美你还小, 我觉得必须要照顾好家人, 所以不会有“就是请假不去工作也要玩儿”的想法。有依赖症的人, 工作上出错、人际关系上出问题, 即使自己明白其原因都在于游戏, 却还是没法停下来(被奴役⑥)。好在那时电脑没法携带, 可现在的智能手机游戏呢, 无论何时何地, 想玩儿就能玩儿, 还能和远方的人组队作战, 好像很难轻易地停下来呢!

とする家族に暴<sup>ぼうりよく</sup>力をふるったり、「課金<sup>かぎん</sup>」って知<sup>し</sup>知<sup>い</sup>いても、勝<sup>か</sup>つためにシェアアイテムやコイン<sup>こいん</sup>を有<sup>ゆう</sup>料<sup>りょう</sup>で手<sup>て</sup>に入<sup>い</sup>れるうち、借<sup>しゃっきん</sup>金をするようになって、生活<sup>せいかつ</sup>のほとんどがスマホ<sup>ちゅうしん</sup>中心<sup>まわ</sup>に回<sup>まわ</sup>るようになって<sup>な</sup>っちゃうんだって(生活<sup>せいかつ</sup>の中心⑤)。

母: ヘー、よく知<sup>し</sup>ってるじゃない。スマホで調べたのね。さすが若いね。何でも速い。

★わかっちゃいるけどやめられない

父: 何<sup>なん</sup>だ? 二人<sup>ふたり</sup>でゲーム<sup>ゲーム</sup>の<sup>はなし</sup>話<sup>わ</sup>かい?

ゲームはお父<sup>ちち</sup>さんもよくやったなー。

A美: え〜!? お父<sup>ちち</sup>さんゲームや<sup>や</sup>ったことあるの?

父: 1980<sup>ねんごころ</sup>年頃<sup>ころ</sup>かな。父<sup>ちち</sup>さんが高<sup>こう</sup>校<sup>こう</sup>生<sup>せい</sup>の時<sup>とき</sup>流行<sup>は</sup>ったんだよ。喫<sup>きつ</sup>茶<sup>ちゃ</sup>店<sup>てん</sup>のテ<sup>て</sup>ーブル<sup>ぶる</sup>がゲ<sup>げ</sup>ーム<sup>む</sup>機<sup>き</sup>にな<sup>な</sup>って<sup>い</sup>てね。イ<sup>い</sup>ン<sup>ん</sup>ベ<sup>べ</sup>ー<sup>た</sup>ー<sup>ゲ</sup>ーム<sup>む</sup>って<sup>い</sup>ったな。

A美: え〜、何<sup>なに</sup>それ、わかんない。で、お父<sup>ちち</sup>さん、は<sup>は</sup>ま<sup>ま</sup>ら<sup>ら</sup>な<sup>な</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>の?

父: は<sup>は</sup>ま<sup>ま</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>よー。でも一<sup>いっ</sup>回<sup>かい</sup>100<sup>えん</sup>円<sup>えん</sup>だ<sup>だ</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>か<sup>か</sup>ら、お<sup>お</sup>金<sup>かね</sup>が<sup>が</sup>な<sup>な</sup>く<sup>く</sup>て<sup>て</sup>依<sup>い</sup>存<sup>ぞん</sup>症<sup>せい</sup>に<sup>に</sup>な<sup>な</sup>る<sup>る</sup>ほ<sup>ほ</sup>ど<sup>ど</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>な<sup>な</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>な<sup>な</sup>ー。パ<sup>ぱ</sup>ソ<sup>そ</sup>コ<sup>こ</sup>ン<sup>ん</sup>を<sup>を</sup>買<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>と<sup>と</sup>き<sup>き</sup>も、電<sup>でん</sup>車<sup>しゃ</sup>の<sup>うん</sup>て<sup>ん</sup>の<sup>しゅ</sup>み<sup>れ</sup>ー<sup>し</sup>ょ<sup>ん</sup>げ<sup>ー</sup>む<sup>の</sup>ソ<sup>そ</sup>フ<sup>ふ</sup>ト<sup>と</sup>を<sup>を</sup>買<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>て、よ<sup>よ</sup>く<sup>く</sup>や<sup>や</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>よ。慣<sup>な</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>ると<sup>と</sup>ど<sup>ど</sup>ん<sup>ん</sup>ど<sup>ど</sup>ん<sup>ん</sup>点<sup>てん</sup>数<sup>すう</sup>が<sup>が</sup>上<sup>あ</sup>が<sup>あ</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>く<sup>く</sup>か<sup>か</sup>ら、「よ<sup>よ</sup>し! 今<sup>こん</sup>度<sup>ど</sup>は<sup>は</sup>も<sup>も</sup>つ<sup>つ</sup>と<sup>と</sup>う<sup>う</sup>ま<sup>ま</sup>く<sup>く</sup>や<sup>や</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>や<sup>や</sup>ろ<sup>ろ</sup>う。」<sup>お</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>思<sup>おも</sup>つ<sup>つ</sup>て、や<sup>や</sup>め<sup>め</sup>ら<sup>ら</sup>れ<sup>れ</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>ん<sup>ん</sup>だ<sup>だ</sup>よ。

A美: それって依存症じゃん!

父: あの頃<sup>ころ</sup>はA美<sup>ちい</sup>も小<sup>こ</sup>さ<sup>さ</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>し、家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>を<sup>を</sup>守<sup>まも</sup>ら<sup>ら</sup>な<sup>な</sup>く<sup>く</sup>ち<sup>ち</sup>や<sup>や</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ち<sup>ち</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>か<sup>か</sup>ら、仕<sup>し</sup>事<sup>じ</sup>を<sup>を</sup>休<sup>やす</sup>んで<sup>で</sup>ま<sup>ま</sup>で<sup>で</sup>や<sup>や</sup>り<sup>り</sup>た<sup>た</sup>い<sup>い</sup>と<sup>と</sup>は<sup>は</sup>思<sup>し</sup>わ<sup>わ</sup>な<sup>な</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>な。依<sup>い</sup>存<sup>ぞん</sup>の<sup>の</sup>人<sup>ひと</sup>は、仕<sup>し</sup>事<sup>じ</sup>上<sup>じょう</sup>の<sup>の</sup>ミ<sup>み</sup>ス<sup>す</sup>や、人<sup>にん</sup>間<sup>げん</sup>関<sup>かん</sup>係<sup>けい</sup>に<sup>に</sup>問<sup>もん</sup>題<sup>だい</sup>が<sup>が</sup>起<sup>お</sup>き<sup>き</sup>て、原<sup>げん</sup>因<sup>いん</sup>が<sup>が</sup>ゲ<sup>げ</sup>ーム<sup>む</sup>に<sup>に</sup>あ<sup>あ</sup>る<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>を<sup>を</sup>自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>で<sup>で</sup>わ<sup>わ</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ても<sup>も</sup>や<sup>や</sup>め<sup>め</sup>ら<sup>ら</sup>れ<sup>れ</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>ね(囚<sup>とら</sup>われ⑥)パ<sup>ぱ</sup>ソ<sup>そ</sup>コ<sup>こ</sup>ン<sup>ん</sup>は<sup>は</sup>持<sup>も</sup>ち<sup>ち</sup>運<sup>はこ</sup>び<sup>び</sup>が<sup>が</sup>不<sup>ふ</sup>便<sup>べん</sup>だ<sup>だ</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>よ<sup>よ</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>け<sup>け</sup>ど、今<sup>いま</sup>の<sup>の</sup>ス<sup>す</sup>マ<sup>ま</sup>ホ<sup>ほ</sup>ゲ<sup>げ</sup>ーム<sup>む</sup>は、い<sup>い</sup>つ<sup>つ</sup>で<sup>で</sup>も<sup>も</sup>ど<sup>ど</sup>こ<sup>こ</sup>で<sup>で</sup>も<sup>も</sup>気<sup>き</sup>軽<sup>がる</sup>に<sup>に</sup>出<sup>で</sup>来<sup>き</sup>る<sup>る</sup>し、遠<sup>と</sup>く<sup>く</sup>に<sup>に</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>人<sup>ひと</sup>と<sup>と</sup>も<sup>も</sup>チ<sup>ち</sup>ー<sup>お</sup>ム<sup>く</sup>を<sup>を</sup>組<sup>く</sup>ん<sup>ん</sup>だ<sup>だ</sup>り<sup>り</sup>対<sup>たい</sup>戦<sup>せん</sup>し<sup>し</sup>たり<sup>り</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>て、簡<sup>かん</sup>単<sup>たん</sup>に



A美: 这说的是在线游戏吧? 听说是和连面都没见过的人一起玩儿的呢! 有的人夜间玩游戏, 白天睡觉, 完全是黑白颠倒!

### ★长时间玩手机会导致成绩下降?

父亲: 据说有研究人员对电脑游戏依赖症的人大脑做过检查, 发现他们的大脑出现了与兴奋剂依赖症、吸毒成瘾的患者同样的状况。好像还出现了像情绪焦躁、不安感、抑郁状态、没精神、注意力下降等一些共同的症状呢!

A美: 哇, 如果变成这样, 那怎么办呢?

母亲: 我听说, 在中国会把得了游戏依赖症的年轻人放到军队式的专门设施里, 让他们在那里接受“治疗”。把他们与一切电子设备隔离开来, 进行药物治疗、饮食管理什么的。

父亲: 游戏依赖症是一种“病”啊! 听说, 在韩国针对游戏公司的法律, 规定游戏公司有义务对未满 16 岁的人在深夜至清晨之间断网、不发送信息。日本在这一点上或许还是个落后的国家吧? 那就只有自己好好管理自己了, A美。

A美: 我可没太玩儿游戏, 所以我没事儿的。

父亲: 不过, 好像已经不是玩不玩儿游戏的问题了。最近进行的一项调查表明, 只要是玩儿手机一个小时以上, 即使是正常休息、正常学习, 也会导致成绩下降。也就是说, 无论怎么努力学习, 只要是长时间使用手机, 那通过学习获得的知识 and 记忆就会消失。

### ★心理上的原因成为依赖症的触发因素?

母亲: 瞧瞧, A美, 我怎么说的? 一天到晚玩儿手机的话, 就是对脑子不好嘛!

啊, 都这个时间了! 今天真稀罕, 能一家三口人一起吃晚饭了。

やめられないらしいね。

A美: オンラインゲームでしょ。顔を見たこともない人とするんだってね。夜遊び昼寝で昼夜逆転する人もいるらしいよ。

### ★長時間のスマホ使用が成績を下げる!?

父: ある研究者がインターネットゲーム依存の人の脳を調べたら、覚せい剤や麻薬中毒の患者と同じようなことが脳の中で起こっていたんだって。イライラ、不安感、うつ状態、無気力、集中力の低下などが共通して見られたそうだよ。



A美: うわー、そうだったらどうすればいいの?

母: 中国ではゲーム依存になった若者を単隊式の施設に入れて、「治療」を受けさせていると聞いたわ。一切の電子機器から隔離されて、薬物療法とか食事管理が行われてるらしいよ。



父: ゲーム依存は「病気」なんだね。韓国では、深夜から早朝まで16歳未満にはネットゲームを配信しないようゲーム会社に規制を義務づける法律があるらしい。日本はその点では後進国かもしれないね。自分できちん管理するしかないんだよ, A美。

A美: 私はゲームはあんまりしないから大丈夫!

父: ところが、どうもゲームをするかどうか問題じゃないらしいぞ。最近行われた調査では、スマホを1時間以上使うと、睡眠をとっていても、勉強をちゃんとしていても成績が悪くなるということが分かったそうだ。いくら勉強しても長時間スマホを使っただけで、勉強で増えた知識や記憶が消えちゃっているというんだ。

### ★心理的要因が依存症の引き金に!?

母: ほら、A美、だから言ったでしょ。四六時中スマホをいじったら脳に悪いってことよ。

父亲：啊，今天我可是有“老头会”的饭局呀！

A美：（皮隆隆嗯～LINE 铃声）是朋友叫我一起去吃饭呢！

母亲：欸～什么嘛！你们都要出去呀！听说依赖症是在人感到寂寞呀有压力、心里有空虚时乘虚而入的。妈妈我要是也对智能手机上瘾了的话，那可就别怪我了呀！

父亲・A美：那你玩儿吧！别玩儿太长时间。走了啊！

★★文章中划线部分有①～⑥共六处，这是“游戏依赖症自我测试”。符合 3 项以上的人就要注意了。  
□控制障碍 □耐性 □戒断症状  
□渴望 □生活的中心 □被奴役

※想在自己家附近寻找医疗机构的话，请向精神保健福祉中心咨询。

全国精神保健福祉中心一览（厚生劳动省）

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

※在久里浜医疗中心的网站上可以看到互联网依赖症・游戏障碍治疗设施一览（2018 年版）。

[https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net\\_list.html](https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net_list.html)

※参考文献：《智能手机游戏依赖症》樋口进著 内外出版社

あら、もうこんな時間、今日は珍しく三人そろって晩御飯が食べられるわね。

父：あ、今日は俺は「おやじの会」の飲み会なんだ。

A美：（ピロロン～LINE 着信音）友達と一緒に御飯食べようって。

母：え～！？ もう～！ みんな行っちゃうの。依存症は寂しさとか、ストレスとかの心のすき間に簡単に侵入してきてくるらしいわよ。私がスマホにはまっちゃっても知らないからね。

父・A美：やるのはいいけど短時間で切り上げるんだよ！行ってきまーす。



★★文中下線部分が①～⑥の 6 か所あります。「ゲーム依存セルフチェック」になっています。3 つ以上当てはまった人は要注意です。  
□コントロール障害 □耐性 □禁断症状・離脱症状 □渴望 □生活の中心 □囚われ

※自宅の近くの医療機関をお探しの場合、精神保健福祉センターにお問い合わせみてください。

全国の精神保健福祉センター 一覧（厚生省）

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

※久里浜医療センターのウェブサイト（HP）でインターネット依存・ゲーム障害治療施設リスト（2018 年版）が見られます。

[https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net\\_list.html](https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net_list.html)

※参考文献：『スマホゲーム依存症』樋口進著 内外出版社 (Y)