Жизнь, быт　生活

Опасайтесь длительного проведения времени со смартфоном и игромании!
~Зависимость — это болезнь~

Порассуждаем вместе о том, чем страшно длительное проведение времени со смартфоном и что такое игромания, в форме беседы родителей и дочери (ученицы старшей средней школы Эйми). (Подчёркнуты пункты для проверки. Читайте, сверяя с ними свою ситуацию.)

□★ Разве это зависимость?

Мать. Эйми, может, хватит сидеть со смартфоном, глядя в телевизор? Ты ведь вчера до поздней ночи возилась со смартфоном под одеялом. Ты даже в ванну берёшь его, кладёшь в непромокаемый чехол. Тут недавно по телевизору говорили: мальчики легко попадают в игровую зависимость, а девочки — в зависимость от соцсетей («Твиттера», «Инстаграма», «Фейсбука»). Разве это у тебя уже не зависимость?

Эйми. Мама, когда столько, сколько я, это зависимостью не называют. Я же не смотрю в смартфон, когда занимаюсь или подрабатываю. Опасно, это если перестаёшь понимать, когда можно, а когда нельзя (нарушение самоконтроля ①).

Мать. Ах вот как?

Эйми. А когда человек играет всё дольше и дольше (привыкание ②), не находит себе места, когда забыл смартфон дома или нервничает оттого, что на каком-нибудь собрании не может им воспользоваться (абстинентный синдром, «ломка» ③), так хочет взять в руки смартфон, что не может сосредоточиться на учёбе и работе (пристрастие ④), то он, вроде бы, больше не может нормально общаться с семьёй и друзьями.

Мать. А почему больше не может?

「スマホの長時間利用」・「ゲーム依存」に気を付けて！
～依存症は病気です～

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，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。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）、スマホを家に忘れたり、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くて授業や仕事に集中できなくなって（渇望④）、家族や友達ともうまくいかなくなっちゃうらしいよ。

Эйми. Ну, как пишут, он начинает их обманывать, потому что хочет поиграть, начинает грубо вести себя с семьёй, которая хочет его отучить от игры, начинает брать кредиты, чтобы для победы в игре добывать в ней за деньги редкие вещи и монеты, хоть и знает, что это небесплатно, и тогда почти вся жизнь начинает вертеться вокруг смартфона (зацикленность ⑤).

Мать. О-о, а ты хорошо про это знаешь, да? По смартфону узнала, да? Ну так ты молодая же. У вас всё быстро.

□★ Понимают, но бросить не могут

Отец. Что, Эйми? Поговорить про игры? Да-а, твой папа тоже много играл!

Эйми. Ка-ак?! Ты играл?

Отец. Да, году в восьмидесятом, что ли. Когда твой папа был старшеклассником, это дело было распространённое. Вместо столиков в кафе у нас были игровые автоматы. Называлась игра «Космические захватчики».

Эйми. Что? Это что? Я такого не знаю. Ну так что, ты от неё голову не потерял?

Отец. Потерял, потерял. Но сыграть один раз стоило 100 иен, а денег не было, и я просто не мог играть столько, чтобы возникла зависимость. А когда я покупал компьютер, то даже купил игру, моделирующую вождение электропоезда, и часто в неё играл. Как освоишься, быстро начинаешь набирать очки и думаешь: «Отлично! Теперь наберём ещё больше!» — и всё, уже не остановиться.

Эйми. Так это же зависимость!

Отец. Ну в то время и ты была маленькой, и я был настроен заботиться о семье и даже не думал играть столько, чтобы пропускать работу. Страдающие зависимостью начинают ошибаться в работе, у них возникают проблемы в человеческих отношениях, и хотя они сами понимают, что причина — в игре, бросить играть не могут (плен ⑥). Хорошо, что компьютер было неудобно носить с собой, а в нынешние-то игры на смартфонах можно взять и поиграть когда и где угодно, можно составить команду даже с кем-

母：どうしてうまくいかなくなるの？

A美：ゲームをしたいために嘘をついたり、やめさせようとする家族に暴力をふるったり、「課金」って知っていても、勝つためにレアアイテムやコインを有料で手に入れるうち、借金をするようになって、生活のほとんどがスマホ中心に回るようになっちゃうんだって（生活の中心⑤）。

母：へー、よく知ってるじゃない。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：何だ？ 二人でゲームの話かい？ ゲームはお父さんもよくやったなー。

A美：え～!?お父さんゲームやってたことあるの？

父：1980年頃かな。父さんが高校生の時流行ったんだよ。喫茶店のテーブルがゲーム機になっていてね。インベーダーゲームっていったな。

A美：え～、何それ、わかんない。で、お父さん、はまらなかったの？

父：はまったよー。でも一回100円だったから、お金がなくて依存症になるほどできなかったなー。パソコンを買ったときも、電車の運転のシュミレーションゲームのソフトを買って、よくやったよ。慣れてくるとどんどん点数が上がっていくから、「よし！今度はもっとうまくやってやろう。」って思って、やめられないんだよ。

A美：それって依存症じゃん！

父：あの頃はA美も小さかったし、家族を守らなくちゃって気持ちがあったから、仕事を休んでまでやりたいとは思わなかったな。依存の人は、仕事上のミスや、人間関係に問題が起きて、原因がゲームにあることを自分でわかっていてもやめられないからね（囚われ⑥）パソコンは持ち運びが不便だったからよかったけど、今のスマホゲームは、いつでもどこでも気軽に出来るし、遠く

то, кто далеко, а можно и сразиться с ним, так что отказаться от игры, похоже, непросто.
Эйми. Это ты, наверно, про онлайн-игры. С человеком, которого даже никогда не видел. Есть, вроде, даже люди с перевёрнутым режимом сна: ночью играют, а днём спят.

□★ Длительное проведение времени со смартфоном снижает успеваемость?!
Отец. Один учёный исследовал мозг у людей, страдающих зависимостью от интернет-игр, и у них, мол, в мозгу возникало то же, что и у пациентов с отравлением стимулирующим средством или наркотиком. И у тех, и других наблюдались раздражение, тревожность, депрессия, усталость, снижение концентрации.
Эйми. Ой, а что делать, если такое случится?
Мать. Я слышала, что в Китае молодых людей, страдающих игроманией, помещают в учреждения военного типа, где они проходят лечение. Вроде бы, их отлучают от всех электронных приборов, проводят лекарственную и диетотерапию.
Отец. Так ведь игромания — это болезнь. А в Южной Корее, вроде бы, есть закон, по которому установлен обязательный режим, запрещающий игровым компаниям распространять интернет-игры с поздней ночи до раннего утра среди тех, кому меньше 16 лет. Япония, наверно, в этом плане ещё отсталая. Так что тебе, Эйми, остаётся только самой себя жёстко контролировать.
Эйми. Не страшно, я же особо не играю!
Отец. Кстати, проблема не в том, играть или нет. Я слышал, в недавних исследованиях выяснилось, что, если провести со смартфоном больше часа, то снижается успеваемость, даже если высыпаться и как следует заниматься. Что сколько ни занимайся, но достаточно посидеть долго со смартфоном — и знания, которые у тебя прибавились во время занятий, сотрутся, и память тоже.

★ Зависимость провоцируют психологические факторы?!

にいる人ともチームを組んだり対戦したりできて、簡単に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。夜遊び昼寝て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、そうな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軍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。自分でしっかり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が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！？

Мать. Слушай, Эйми, я же сказала. Если возиться со смартфоном все время, то это плохо влияет на мозг.
О! Как ни странно, сегодня в это время мы же уже можем поужинать все вместе, втроём.
Отец. Ой, у меня сегодня вечеринка в отцовском комитете.
Эйми. (Звучит сигнал входящего по «Лайну».) Пишут, давайте поедим в компании друзей.
Мать. Что?! Ну-у!.. Все уходят… Вот и похоже, что зависимость — это такая вещь, которая легко проникает в сердце через щели печали или, там, стресса. Ну я всё равно этого не узнаю, даже если с головой уйду в смартфон.
Отец и Эйми. Посидеть-то ты с ним можешь, но поскорее закругляйся! Мы пошли.

★★　В тексте 6 мест(①-⑥) подчёркнуты. Это пункты для самопроверки на игроманию. Если к вам относятся не меньше трёх из них, вам надо обратить на это внимание.
□① Нарушение самоконтроля.
□② Привыкание.
□③ Абстинентный синдром, «ломка».
□④ Пристрастие.
□⑤ Зацикленность.
□⑥ Плен.

*Если вы ищете медицинское заведение поблизости от вашего дома, обратитесь с вопросом в центр психического здоровья и социального обеспечения.
Перечень всех центров психического здоровья и социального обеспечения в Японии (Минздравтруд)
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html
*На сайте Лечебного центра Курихама есть перечень заведений, занимающихся лечением от интернет-зависимости и игрового расстройства. (2020 года)
https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net_list.html

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てたら脳に悪いってことよ。
　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) 友達が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入り込んでくるらしいわよ。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
□渇望
□生活の中心
□囚われ

※自宅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問い合わせてみて下さい。
全国の精神保健福祉センター一覧（厚労省）
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html

※　久里浜医療センター　の　ウエブサイト（ＨＰ）でインターネット依存・ゲーム障害治療施設リスト(2020年版)が見られます。
https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net_list.html

※参考文献：『スマホゲーム依存症』樋口

*Справочная литература: «Зависимость от игр на смартфоне» под ред. Хигути Сусуму. Изд. «Найгай сюппансия»

(Y)

進著内外出版社　(Y)