



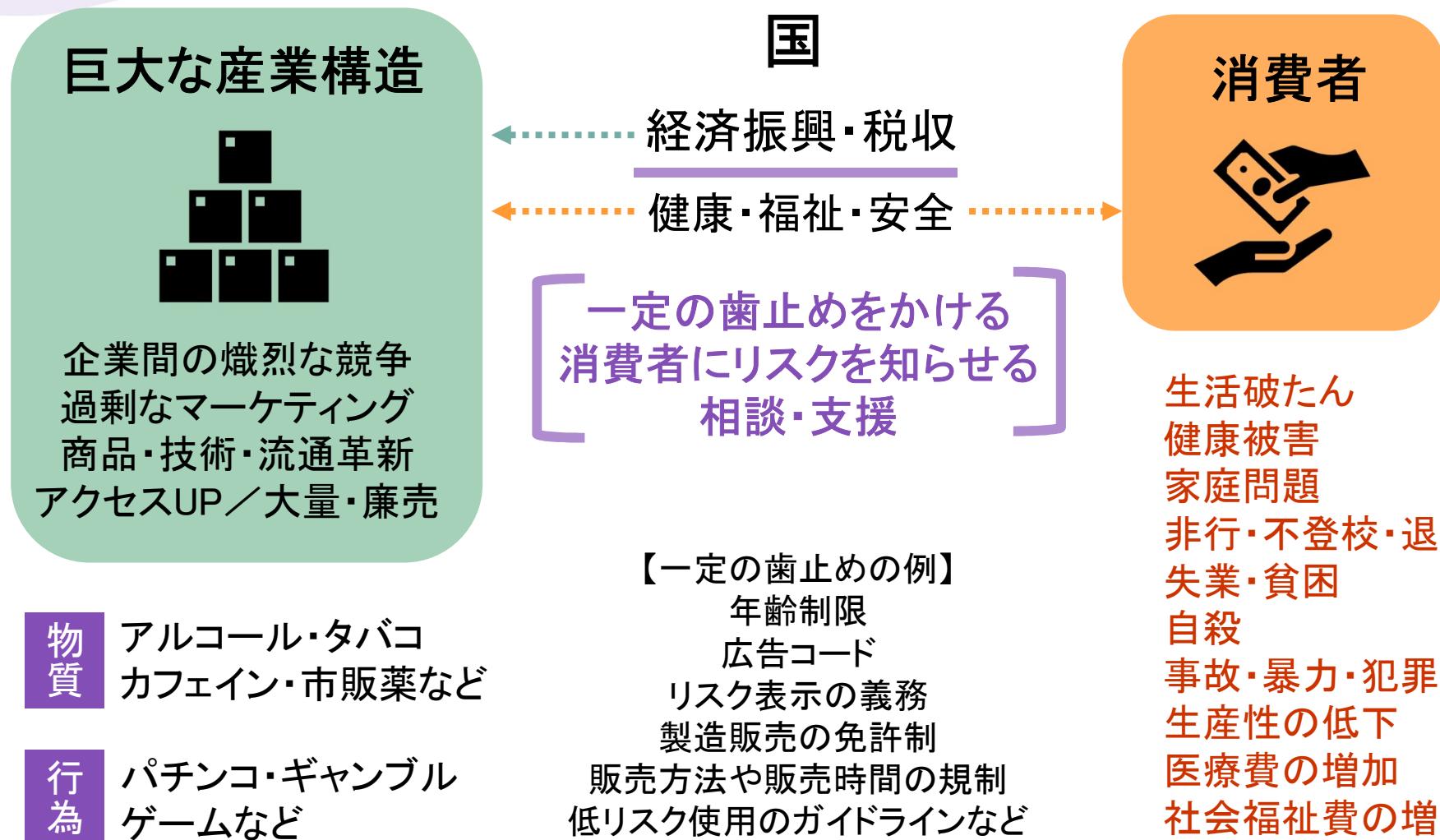
# ASKゲーム依存特別委員会からの報告

消費者庁 第6回 消費者のデジタル化への対応に関する検討会

2020・5・18

特定非営利活動法人アスク 代表 今成知美  
ASKゲーム依存特別委員会 委員 佐伯 徹

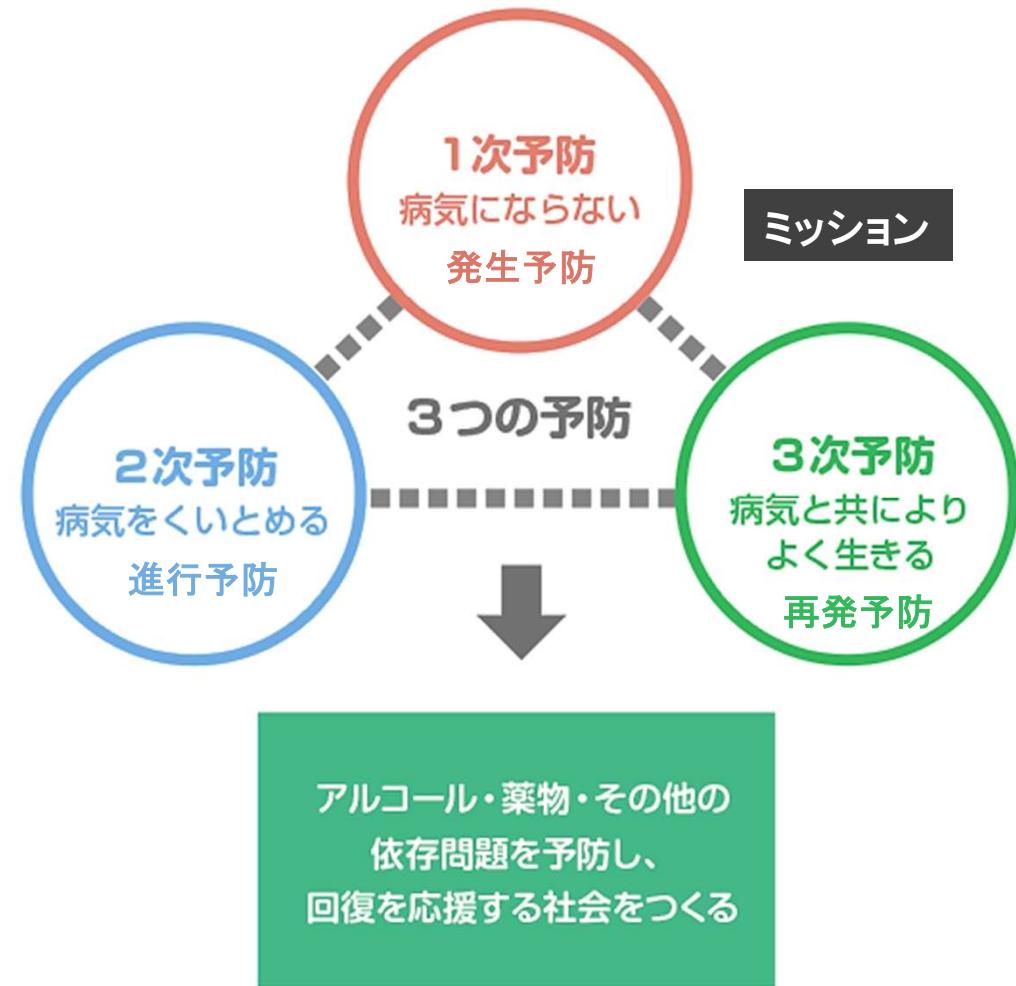
# 依存症は病気だが、実は消費者問題でもある



# NPO法人アスクとは

- 1983年、アルコール問題の予防を目的に設立
- 2000年にNPO法人化。依存性薬物関連問題の予防に活動範囲を広げる
- 2017年定款を改定、アルコール等依存性薬物関連問題およびその他の「依存関連問題」に広げる⇒ギャンブル・ゲーム
- 2018年、ASK依存症予防教育アドバイザー養成事業スタート
- 2020年5月、**ゲーム依存特別委員会**で予防プログラムの検討を開始(当事者と家族のヒアリングを2回実施)

活動	啓発	連携	提言
	育成	調査	支援



# 長時間プレイ・課金など ゲームの「のめりこみ」に陥る要素



快感

単純に楽しい／闘って敵を倒す快感  
／クリアしたときの達成感

次第に快感も減るし、身  
体の限界もある



一時  
避難

ストレス発散／つらい現実を忘れる／  
不安や心の痛みを麻痺させる／喪失  
感を埋める

ぼうっとやってしまう



居場所

チームの団結・責任感／話を聞いてく  
れる／わかってもらえる／助けても  
らった／承認欲求が満たされる

抜けられない／裏切れな  
い／仲間の圧力(引き止  
め・苦情)



実績

ランキング／レアアイテム入手／全国  
大会出場／eスポーツでプロに／努力  
が形に残る／承認欲求が満たされる

ランクが下がる／負ける  
／データ消すのがもった  
いない



エンド  
レス

クリアしても終わらない仕組み／そそ  
られるイベント／いい感じでアイテムが  
出るセールスプロモーション

のせられて、ついやっ  
てしまう

# ゲームをやめた(減らした)理由



お金

借金／クレジットカードの不正使用がバレる  
アルバイトに行かず回線代が払えない



学校

試験で落第点をとる／宿題をやれない／成績が下がる  
不登校／留年／退学など



仕事

仕事中にゲームをやって上司から叱責  
仕事を休みクビになる



家族

頭ごなしに叱られてケンカ／家から追い出される  
回線を切られたり、スマホを取り上げられたり、ゲーム機を壊されたりして、暴言・暴力に発展



脳と体

強烈な肩こり・頭痛・嘔吐／視力低下／イライラ・キレやすくなる  
／脳が侵食される感じ／やらないと体が震える



生活

昼夜逆転／睡眠時間が削られる／2日間ぶっ通しでやり続ける  
／リアルの生活がおかしくなる／ひきこもり

# ゲーム依存の予防に向けて

- 依存のリスクについての教育が必要（脳への影響やR16も知らなかった）
- ゲーム=悪ではない（ゲームから学べることもたくさんある）
- 終わりがないゲームはのめり込みの歯止めをかけにくい
- ガチャ課金はギャンブルの要素が強い

ゲームやりすぎると現実がなくなる。学校を出ると生きていけなくなるよ

1. 自分で時間を決めてやろう（次の日に影響が出ない時間、リアルの生活が崩れないゲームとのつきあい方が大事）
2. 外に出てリアルのよさを知り、現実のつながりや居場所をもとう
3. ゲーム以外のストレス発散方法をもとう（ストレスのはけ口にゲームを使うと、ゲームでストレスを溜める悪循環に）
4. 自分の状態を知ろう（スクリーニングテストやセルフチェックで）
5. 悩みを一人で抱えず相談しよう（相談先がわからず、支援にたどりつくのに長い時間がかかったので、相談先を増やし情報を流してほしい）

# 家族の対応のポイント



- **頭ごなしの説教、強制・禁止は逆効果**

(本人の感覚、ゲームを否定しない。叱ったり、結論ありきの話し方は反発を招く。  
回線を切ったり、スマホを取り上げるのはNG)

- **話を聴こう**

(むしろゲームの話すると、好きなこと・大切にしていることがわかる。  
なにげない会話がとても大事。困っていることを聞き、サポートする)

- **時間制限は本人が決めるのが効果的**

(どうすればいいか、本人主体に考えサポートする。  
守れなかったときがチャンス。そこでどう話すかで関係がつくれる)

- **リアルを楽しむようサポートしよう**

(興味がありそうなことを一緒にする。買い物、日帰り温泉、外食、旅行に誘うなど)

- **家族で抱えこまず、相談に行こう**

(精神保健福祉センター・専門医療・ギャマノンなどの自助グループ・家族会など)