



ゲームづけの春休みにならないように・・・

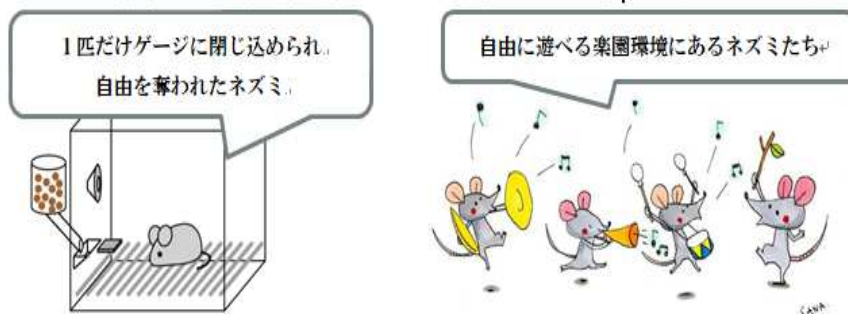
ある校区の青少年健全育成連絡会に参加した際、「この頃、戸外で遊んでいる子を見かけなくなった。特に、このコロナ禍の影響なのか、夏休み等の長期の休み中さえ外で遊んでいる子を見かけない。どうも家の中でゲームに夢中になっているようだ。」「そう言えば、うちの近所にもゲーム三昧で昼夜が逆転し、学校に行けなくなった子もいる。」・・・というような話題が、児童民生委員の方々から出されたことがあります。

このように、ゲームに夢中になり過ぎて依存状態に陥った子どもたちや若者が増え、不登校や引きこもり等の要因にもなっているゲーム依存。今や青少年健全育成の大きな課題になっています。

2019年5月、WHO（世界保健機関）は、日常生活に支障が出てゲームを止められないのは、脳の病気であると「ゲーム障害」を新たな疾病に加えました。

ゲーム障害について研究されている専門家の方は、最新の画像解析から「ゲームやネットの依存者は、脳内で覚せい剤依存者と同様の神経ネットワークの乱れが見られる」と警告されています。

ところで、「依存症に陥りやすい人と、そうでない人の違いはどこにあるのか」について研究した「ネズミの楽園」という居住環境を分けた興味深い実験があります。



一方のネズミは、一匹ずつ金網でできたゲージの中。もう一方は、広々とした場所で雌雄十数匹がいっしょに入れられ、いつでも好きなときに十分食べられるエサが用意され、自由に遊んだり行動したりでき、正に楽園の環境に置かれたそうです。

この両方のネズミに対し、普通の水とモルヒネ入りの水を用意して与えたところ、孤独なゲージの中のネズミは、頻繁にモルヒネ入りの水を摂取し、一日中酩酊状態にあったそうです。これに対し、楽園環境にあったネズミたちは、モルヒネ入りの水は一切飲もうとせず、遊んだり、じゃれ合ったり、交尾したりしていたそうです。

この実験から、子どもの心の自由を奪い、大きなストレスを与え続けるほど、ゲーム依存に陥りやすいことが分かります。つい「子どものため」と、「あれをするな」「これは危ないからダメ!」・・・と一方的に禁止したり、「遊んでばかりいないでもっと勉強しなさい」「将来のためだから〇〇を習いなさい」・・・と、一方的に命令したりしまいがちなのが親の常。しかし、そのような過干渉すぎる育て方、接し方は、子どもの心に鎖をかけ、ストレスを与えることにならないか心したいものです。

なお、ゲージの中のネズミたちを楽園環境に入れたところ、他のネズミたちと楽しく過ごすようになり、モルヒネ入りの水は全く飲もうとしなくなったそうです。

このことに、ゲーム依存症の防止策や対策のヒントがあるようです。

国内で最もゲーム依存症対策治療が進んでいる久里浜医療センターでは、ネットやゲームから一時的に遠ざけた環境下で、集団での運動や食事、雑談などを通して自分らしさを再発見できる治療プログラムを推進され、成果をあげられています。

また、日本と同じようにゲーム障害の子どもたちが増え、社会問題化している韓国では、6泊7日の自然キャンプ体験を推奨しているそうです。

この春休み、ゲームづけの毎日になってゲーム依存を引き起こすことがないように、「家族とのだんらんや自然体験活動の機会が少しでも設定されますように・・・」と願わずにはられません。

