

# ゲーム依存の相談対応について

大阪府こころの健康総合センター  
相談支援・依存症対策課



1

# 今日の内容

- 大阪府こころの健康総合センターについて
- 「ゲーム症」は依存症？
- 相談対応 ～家族支援～
- 相談対応 ～本人支援～



2

# 大阪府こころの健康総合センターについて

- 大阪府こころの健康総合センターは、大阪府の精神保健福祉センターです。  
(都道府県における精神保健福祉に関する技術的中核機関)
- 相談支援・依存症対策課の業務内容
  - 精神保健福祉相談(専門相談として、依存症相談、自死遺族相談等)
  - 電話相談
  - ひきこもり地域支援センター
  - 依存症対策に関する事業

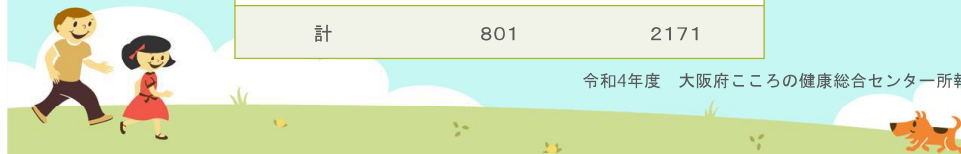


3

# 大阪府こころの健康総合センターについて

内容	実数	延数
アルコール	215	830
薬物	177	363
ギャンブル等	238	730
ゲーム	43	62
スマートフォン・インターネット	8	13
その他	120	173
計	801	2171

令和4年度 大阪府こころの健康総合センター所報



4

## 「ゲーム依存」は依存症！？

2019年、ICD-11に「ゲーム症 (Gaming Disorder)」が含まれました

どこの病院で診てもらえますか

相談したら「依存症」のことはわからないと言われた

ゲームのし過ぎで学校へ行けなくて困っている

依存症の枠組みで考えていい？

発達障がいかもしれない

課金トラブル

思春期？不登校？

親子関係？

暴言・暴力

親が甘やかしているんじゃないの

発達障がい？

人間関係？コミュニケーション？

etc

5

## 「ゲーム依存」は依存症！？

わからない

けど、とにかくやってみよう

そのためには、家族であれ、本人であれ、まずはしっかり話を聞こう！

依存症相談

と

ひきこもり相談

の経験が役に立ちました

6

## 相談対応のその前に

使い始める その前に ① ルールづくりが大切

- ・ ルールは使う人と一緒に考える
- ・ 使う時間、場所もルールに入れ込む
- ・ 親も知識が必要。いろんなアイテムを利用する
- ・ 終わり方が大事
- ・ ルールは適宜見直す
- ・ 守れなかった時のペナルティは慎重に
- ・ ルールを守ることができた時のご褒美もあればよい

親子で話し合える状況にあるかどうか？

7

## 家族支援

8

## 家族支援

進学・就職など  
に対する  
焦り・不安

朝起きれない  
遅刻・不登校  
昼夜逆転  
学校などとの連絡



家族間で意識  
に差がある

色々やってみた  
けれども上手く  
いかず疲弊

不摂生な食事  
運動不足  
睡眠不足

エスカレートする  
暴言・暴力  
破壊行為  
警察への通報

毎日対応し続けている

育て方が  
悪かったのか  
自責の念

暴言・暴力を  
受けている

対応の効果はすぐには見えない

うまくいっているのかわからない

眠れない  
抑うつ状態



9

## 家族支援

ねぎらう

よくお越しくささいました。  
お話ししてくささいありがとうございます。

肯定する

本当に今までよくやってくささいました。

共感する

お辛かったですね。

まずは家族の  
健康を取り戻  
すことから！

10

## 家族支援

できていることを  
ほめる、認める

- 学校へ行っている
- 宿題、レポートをしている
- 犬の散歩に行ってくれる
- お風呂掃除など家の手伝いをしてくれる
- 食事を残さず食べる
- あいさつをする
- ゲーム以外に好きなこと、興味があることがある

ありがとう、助かる、うれしい

ゲームをしている時は、  
声かけ程度で

- 「夜が遅いので、そろそろゲームをやめた方がいいと思う」
- 「ゲームを終わらせてくれたら安心」

アイメッセージ

怒りの裏にある感情に気づく

返事は期待しない

CRAFTの対応が  
参考になります

11

## 家族支援

大阪府ひきこもり地域支援施設センター小冊子  
ご家族のための～ひきこもりの理解のために

コミュニケーションの回復は、声かけから

あいさつ

誘いかけ

お願い&  
お礼

相談

良い点

- 家族：声をかけやすい
- 本人：嫌な気持ちになりにくい、応じやすい

ポイント

- 本人が応じてくれたら、ねぎらいの言葉をかける

声をかけ続けることが大切。返事がなくても、「そんなもの」「それでもいい」というくらいの気持ちで。続ければ、必ず変化は起こります。

12

## 家族支援

家族の健康を取り戻す

親子間のよいコミュニケーションを取り戻す



13

## 本人支援

本人が夢中になっているものってどんなもの？

- ・ゲームの内容は？
- ・頻度、時間
- ・場所
- ・メリット、デメリット
- ・プレイ方法
- ・課金
- ・最近のイベント事情

嫌なこと、  
辛い話は  
したくない

ゲームの話の間に  
学校のこと、生活の  
ことを聞いていく



14

## 本人支援

本人支援で目指すこと

断ゲーム・断ネットは非現実的

例えば・・・

- ・小学校、中学低学年ーリアルな活動に焦点
- ・中学、高校ーゲームをする時間を減らす
- ・大人ー主なゲームをやめる

令和2年度ゲーム・インターネット  
依存症相談対応指導者養成研修テキストより



15

## こんな時は・・・

### 暴力への対応

ゲームを取り上げようとする  
Wi-Fiを使えなくする



暴力

家庭内で暴力の問題がある限り、ゲームの問題に取り組むことはできません

今起こっている暴力に対して

口論よりも身の安全

2階に行く  
家を出る  
話を変える など



16

こんな時は・・・

暴力への対応

暴力を **防ぐ** ことが大事

依存症からの回復 **健康なつながりを取り戻す** ことが大切

~~取り上げる~~

~~禁止する~~

~~罰を与える~~

暴力が起こる状況をアセスメントする

背景に、精神疾患の発症に基づく幻覚・妄想がある。

将来への不安、二次障がい。

本人にとって不快なことがある（発達障がいなどの存在も考慮）。

親に対する反発、自己防衛。

依存の問題がある。

\* これらの誘因が複数認められることもあれば、それ以外にも何らかの理由があることもある。

17

まとめ

「ゲーム依存」という言葉だけにとらわれることなく、本人・家族に何が起きているのか、相談者の話を聞くことから支援が始まる。

親子間の良いコミュニケーションを取り戻す

支援が困難だと感じたときは、ご相談ください

18