

令和8年度宮崎県精神科診療所協会市民公開講座



ゲームの問題を抱える子どもたちの治療と回復支援  
—ゲームで繋がる子どもたち

2026年6月14日(日) 10:30-12:30 於 宮崎県総合保健センター5F大会議室  
医療法人横田会向陽台病院 比江島誠人

1



2

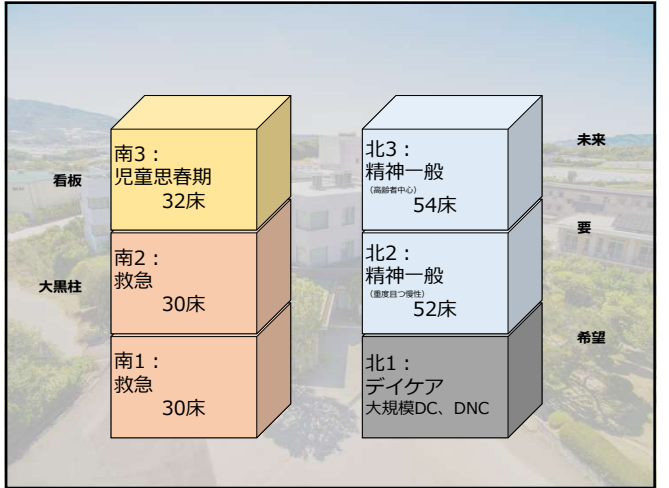
医療法人横田会  
向陽台病院

熊本県熊本市  
北区植木町

- 精神科・心療内科・児童精神科
- 精神科救急病棟  
児童精神科病棟  
精神一般病棟



3



4

精神療法 松本俊彦 著  
+「精神療法」編集部(編)

アディクシオン支援のフロントライン

金剛出版  
精神療法 増刊第12号  
P247-P254

ゲームの問題を抱える子どもたちの治療と回復支援  
—ゲームで繋がる子どもたち

辻翔太  
比江島誠人  
(医療法人横田会向陽台病院)

Japanese Journal of Psychotherapy 2026

5



6



### 対戦型格闘ゲーム



大乱闘スマッシュブラザーズ      ストリートファイターV

- # キッズもガチ勢も
- # テクニック
- # 勝ち負けが明確
- # eスポーツとの相性◎

13

### パズルゲーム



ぶよぶよTETRIS 2      テトリス99

スイカゲーム

- # オンラインとの相性◎
- # テクニック
- # eスポーツとの相性◎

14

### RPG(ロールプレイングゲーム)




ポケットモンスター スカーレット・バイオレット      原神

ゼルダの伝説 TEARS OF THE KINGDOM

- # さいしん最新のグラフィック
- # えいが映画のような臨場感
- # シームレスバトル
- # オープンワールド

15

### その他



グランツーリスモ      eFootball2023 ウィンクイロン

第五人格      スーパーマリオブラザーズワンダー

16

### VR (仮想現実) / AR (拡張現実)



VRゴーグル      ポケモンGO

- # リアルとバーチャルの融合
- # メタバースとの相性◎

17

### 動画



Youtuber      歌手

- # 若者はTVより動画
- # 配信
- # 投げ銭
- # コンプライアンスの自由度

18

SNS

# 情報共有 # 情報収集 # ボイスチャット  
# 繋がり

19

大会

全国高校eスポーツ選手権

全国高校対抗eスポーツ大会  
SRAGE:0

20

ゲームって…  
**面白い!**

21

近年のゲームの特徴

終わりが無い

課金やガチャでレアキャラゲット

チャットによる交流

攻略動画やネット上のイベント

SNSで情報交換

eスポーツの本格化

22



23



24

わかっちゃいるけどやめられない

## ゲーム行動症

とは

25

## 概念の広がり

～「依存症」から「アディクション」へ～

- アディクション(嗜癖)とは？

→「わかっちゃいるけどやめられない」  
不健康な習慣へののめりこみ

26

## アディクションの種類

- **物質アディクション(物質嗜癖)**  
→ アルコール、薬物など精神作用物質への、のめりこみ  
※正式には、物質アディクションのみを「依存症」と言う
- **プロセスアディクション(行動嗜癖)**  
→ ギャンブル、窃盗、性的行動、**ネット・ゲーム**など、行動プロセスに、のめりこむ状態
- **人間関係へのアディクション(関係嗜癖)**  
→ 恋愛、親子、夫婦間などで、相手との距離がとれず、関係そのものに、のめりこむ状態

27


## ゲーム行動症 (Gaming Disorder)

ICD-11「嗜癖行動症群」に分類

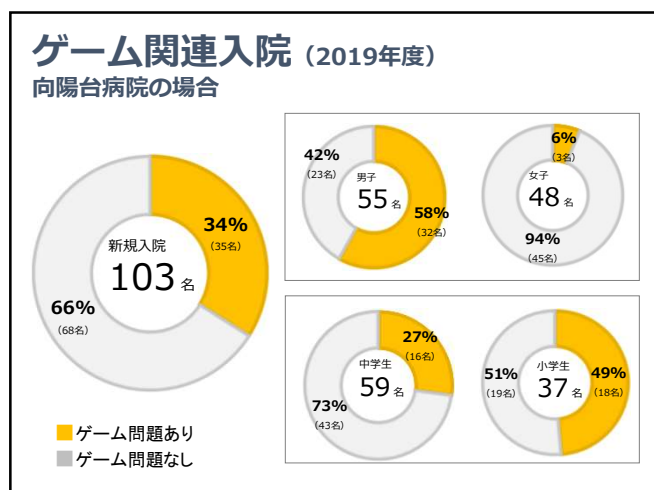
- ① ゲームの**コントロールができない**  
(開始、頻度、時間、終了など)
- ② 日常生活やほかの関心事より  
**ゲームを優先させる**
- ③ 人間関係や健康状態に問題がおきても  
**ゲームを続ける/エスカレートする**

\* 個人、家族、社会、教育、職業  
または他の重要な機能領域において  
**重大な障害を引き起こしている**

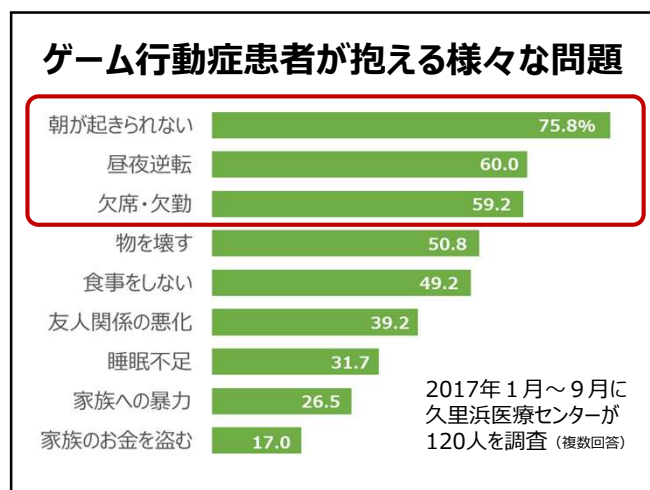
**1年以上つづく または 重症な場合**



28



29



30

### こんなことがおきている②

注意！子どもの勝手に「スマホ課金」

えーゲームに1万円!?

課金

SNSに起因する事犯の被害児童の推移

年	件数
2013	1000
2014	1200
2015	1400
2016	1600
2017	1800
2018	2000
2019	1800
2020	1600
2021	1400
2022	1200

近年は年間1800件前後を推移

警察庁 令和4年における少年非行及び子供の性被害状況

誘拐・犯罪

31

### こんなことがおきている③

ゲーム障害で起きた問題 (120人)

物にあたる	壊す	51%
家族に対する	暴力	27%

ゲーム障害が暴力行為につながる

肥満/食生活異常

暴力行為

32

ゲームって…

# 面白い！

33

ゲーム障害は…

# こわい！

34



35

## 自己治療仮説

孤独や生きづらさなど、耐えられない苦痛を紛らわすために何かに依存して乗り切っているという考え方。

36

裏でこんなことが起きている？

学習不振      疎外感      得意・不得意のギャップ

37

裏でこんなことが起きている？

疲労感      発達障害      多様化する家族形態

38

依存の背景にあるSOS  
聞こえていますか？

39

第3章  
自分でできる対策  
大人とできる対策

40

自分でできる対策

食事中はスマホ・ゲームを我慢      10時までに寝る！

41

ノーゲームタイム

休憩をとる練習      ゲームやネット以外の興味

42

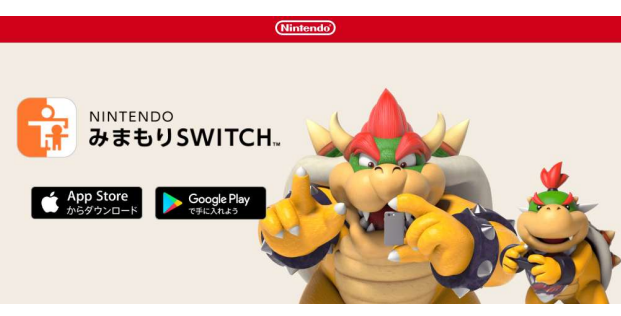
# 大人とできる対策



フィルタリング      ルールを作ろう

43

# みまもりスイッチ



NINTENDO  
みまもりSWITCH.

App Store からダウンロード  
Google Play マチに入れよう

44



- 遊んだソフトや時間を確認する
- 遊ぶ時間を決める
- 機能を制限する

45

## あんしんフィルター



iPhone、iPadの使用時間  
や利用可能サイトを制限。

## Google ファミリーリンク



Androidのスマホやタブ  
レットの制限。

46



Web閲覧状況の確認

iPhone

最近 (7日前まで) のWeb閲覧状況を確認できます。

1日ごと      過去1週間

2019年5月6日 (月)

79回 Webを閲覧しています

ゲーム 56回

47



あんしんフィルター 管理者ページ

ホーム > サイト別設定

iPhone

このページで入力されたURLのサイトを個別に「許可/規制」することができます。(最大80件)。

URLを追加      URLの設定方法

http://www.example.com

規制      許可

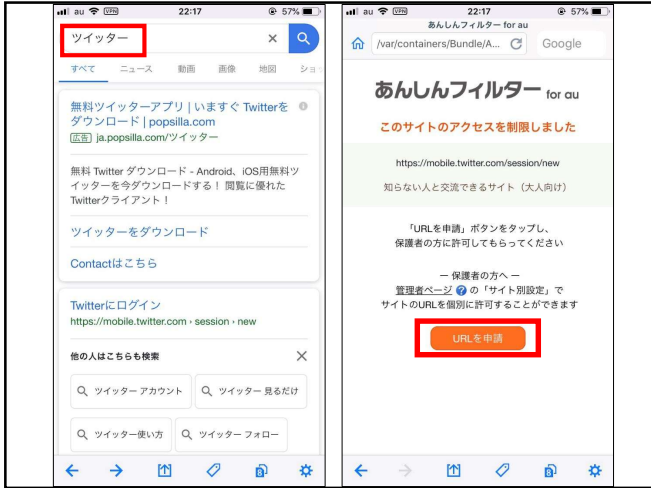
キャンセル

設定一覧 1 / 60件

dic.pixiv.net/ai/%e3%83%99%e3...

許可

48



49



50



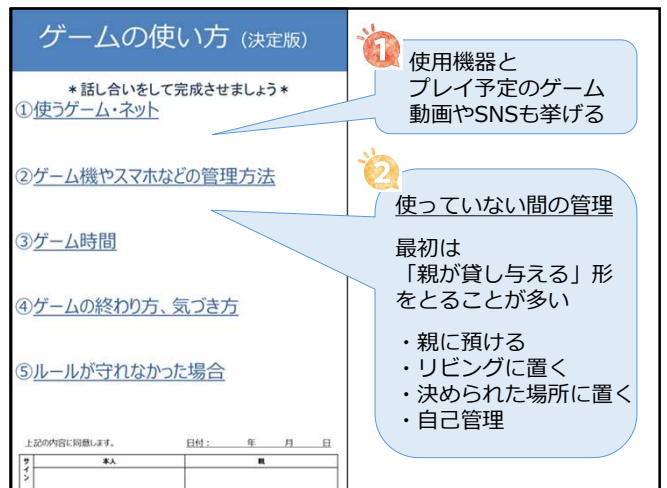
51



52



53



54

**ゲームの使い方 (決定版)**

\*話し合いをして完成させましょう\*

①使うゲーム・ネット

②ゲーム機やスマホなどの管理方法

③ゲーム時間

④ゲームの終わり方、気づき方

⑤ルールが守れなかった場合

上記の内容に同意します。 日付: 年 月 日

3

- ・〇時間
- ・〇時～〇時まで
- ・宿題が終わってから
- ・寝る2時間前まで
- ・休憩時間を設ける (休憩中は阿蘇山を5分見る)

平日と休日分ける場合も

4

- ・5分前にタイマー
- ・試合数を決める
- ・見守り機能 (アラーム/強制終了)
- ・スクリーンタイム
- ・親に声をかけてもらう

本人 親

55

**ゲームの使い方 (決定版)**

\*話し合いをして完成させましょう\*

①使うゲーム・ネット

②ゲーム機やスマホなどの管理方法

③ゲーム時間

④ゲームの終わり方、気づき方

⑤ルールが守れなかった場合

上記の内容に同意します。 日付: 年 月 日

5

- ・翌日のゲーム禁止
- ・翌日の時間を減らす
- ・没収。今後について話し合う。
- ・ペアレンタルコントロールを入れる

6

最後に同意のサイン。本人、親の署名。日付も記載する。

見える位置に貼っていつでも確認できるようにする。

本人 親

56

## 約束の作り方①

機器は親が貸し与える  
 ルールは家族で話し合って決める  
 具体的なルールにする  
 お金の使い方を決める  
 親もゲームに詳しくなる

57

## 約束の作り方②

守れなかったらどうするかを決める  
 親もルールを守る

**約束は必ず  
 破られると心得る**

58

ゲームって…

**面白い！**

59

ゲーム障害は…

**こわい！**

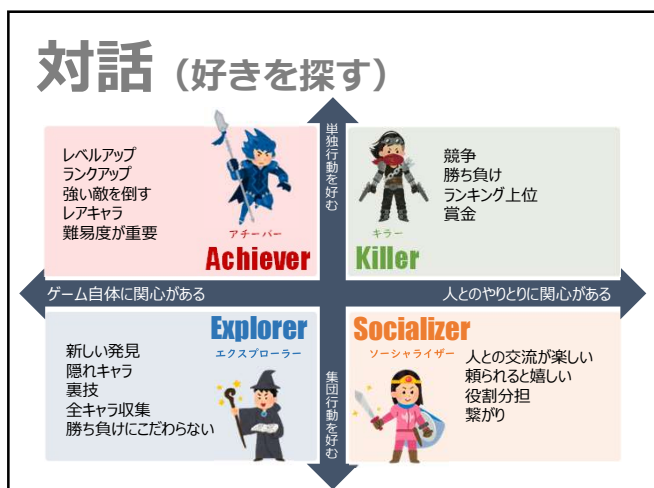
60

# ゲーム障害予防は… 大人と！

61



62



63

## ウェルフォームド・ゴール

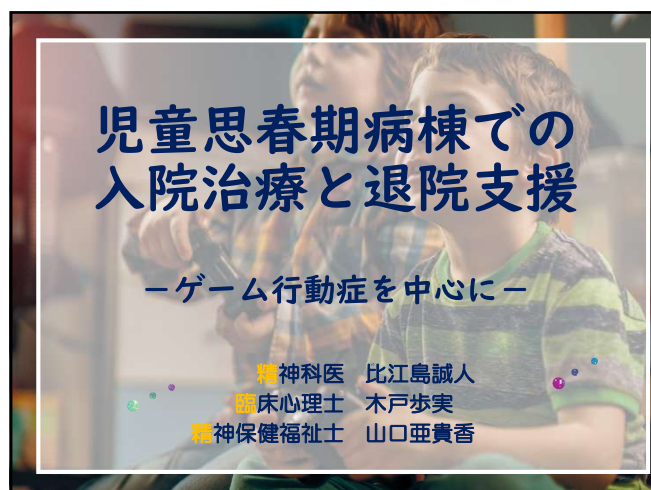
本人にとって大事な目標である  
 実現可能な**小さな**目標である  
 目に見える**具体的**な目標である  
 「～ない」ではなく「～する」という設定である

64

## リアルの楽しさを示す

リアルも楽しい  
 将来に役立つ興味でなくてよい  
 怒られるより褒められた方が嬉しい  
 推しては引く

65



66



**おふらいんきゃんぷ @くまもと 2024**

©koyodai

リアルしか勝たん!  
9/14・15  
国立阿蘇青少年交流の家

73

**キャンプ概要**

**準備期間**  
2024/2/28 キックオフミーティング  
2024/8/9&8/23 事前説明会

**参加者内訳 計20名**  
男子14名/女子6名  
高校生3名/中学生8名/小学生9名  
※リピーター 6名!

**スタッフ内訳**  
向陽台スタッフ 14名(1日のみ含む)  
希望ヶ丘スタッフ12名(1日のみ含む)  
阿蘇青少年交流の家職員2名  
外部協力者 4名(小・中・大教員・カウンセリングセンター)  
大学生・法人ボランティア 9名

**目的**  
リアルで安全に遊ぶ  
リアルで楽しく遊ぶ

©koyodai

74

**何を目指したのか**

**安全に遊ぶこと (否定されない)**  
嫌な体験が冷凍保存されている。安全な環境で、自己コントロール感と自己尊重感を手にすることができる。  
『赤ずきんとオオカミのトラウマ・ケア』白川美也子

**人と遊ぶこと**  
人で遊ぶから人と遊ぶ段階へ。同年代にこだわらず、波長の合う仲間を見つかる。年上との関係が心地よいことも。  
『発達障害のある子ども・若者の余暇活動支援』加藤浩平編著

**No game no life, No real no life**  
子どもたちは、ゲームやSNSに繋がりを求めている。  
『思春期のつながる気持ちはどこへ行く?』関正樹

**居場所はあるぞ!と伝えたい**  
異なって居られる場所を提供する。「居たい場所」「居られる場所」「居なくてはならない場所」がある。  
『子どものための居場所論』阿比留久美

©koyodai

75

**TBS NEWS DIG** Powered by JNN

1日10時間以上「ゲームがやめられない」子に悩む保護者“脱依存”目指す1泊2日のキャンプに同行

参加者の保護者 10時間以上していた

RKK 熊本放送 国内 2024年9月30日(月) 13:19

インターネットの利用時間が増えることで懸念される、子どもたちの「スマホ・ゲーム依存」。依存となった子どもたちがキャンプを通して一歩を踏み出すための取り組みが聞かれました。(2024年9月17日放送) スタッフ...

76

**リアルしか勝たん!**

10月11・12日 2025

国立阿蘇青少年交流の家

子ども: 6,000円(税別) 中学生: 7,000円(税別) 小学生: 5,000円(税別)

8月25日(月) 9月23日(日)

10/11 10/12

NO GAME, NO LIFE, NO REAL, NO LIFE

77

ご静聴ありがとうございました。

医療法人横田会向陽台病院  
〒861-0142 熊本県熊本市北区植木町鏡田1025  
TEL 096-272-7211 FAX 096-273-2355

本日の資料は向陽台病院Web「お知らせ一覧」に掲載中

78