

ゲーム；天使か悪魔か

小 泉 ひろみ

(秋田県医師会 会長)



私は小児科医なので、小児科医会や小児科学会の提言もあり、どうしても「ゲームは依存傾向になりやすい」「ゲームは悪い」と否定的に捉えてしまう。ただ不思議なのは、外来でお会いする子どもたちに聞くと、それぞれ様々な特性や発達段階にあるはずなのに、ほとんどが「ゲームが好き」と言うのである。時々大人を付度して「ゲームが好き」と言うのを憚っている子もいるが、正直なところ本当は「ゲームが好き」なようである。

私はといえば、ある出来事からゲームと距離を置く事になった。私はいわゆるITに全く詳しくないのだが、仕事柄、割と初期の頃からパソコンに触れていた。結果をテープレコーダーに入れるような時期のコンピュータ教室にも、少しだけだが通った記憶がある。意味はわからず言われるがまま操作した（今でも同じようなものだが）。当時グラフを書く時は、医局にあった高価なXYプリンターを使った覚えがある。そして自分でデスクトップ型のパソコンを持つようになった時、医局で待機する時間にやれたらいいなと思い、当時高かったカセット型のRPG（ロールプレイングゲーム）を購入した。たしか、サーカスで起こった殺人事件を捜査するものであったと思う。その最初の段階で、サーカステントにどうしても入ることができなかった。隙間時間にやっていたこともあり、当然挫折した。

しかし、決定的な挫折は、小児科病棟での出来事である。ある男の子が、重い病気で長く大変な治療を個室で受けなくてはならず、大きな画面で利用できるゲーム機の持ち込みを許可し

た。通常の入院では、小型のゲーム機のみを持ち込みが許可されていた。私たち医師は毎日朝夕、研修医とともに検査や治療以外の目的で病室へ回診に行った。小児科医にとって子どもの診察、母親との交流は大事な仕事だが、子どもと遊ぶことも大切である。ある日、回診に訪室した時、ゲームと一緒にやる事になった。たしか激流を乗り物で下るゲームで、もちろん私は下手であった。一方、一緒に行った研修医はかなり上手で、その子が尊敬のまなざしで研修医を見ていたのをよく覚えている。その日、私は「ゲームはやるまい」と思った。

このようにゲームが得意でない人間は一定数存在すると思われるが、近頃子どもたちに聞くと、皆一様に「楽しい」と言う。ゲーム障害、ゲーム脳などの本は読んでいたが、ゲームがこれほど人類を捉えている理由を改めて知りたいと思った。もちろん、もの凄く頭の良い方たちが、経済性を考えて作成しているからであろうし、日々ネット等を通じてビッグデータが集まり、そこから人々に魅力的な内容を提供していると聞く。2025年6月に第1版が発刊された「なぜゲームをすると頭が良くなるのか」（PHP新書 星友啓著）を読んでみた。本著によると、「心の3大欲求」に、「つながり（関係性）」「できる感（有能感）」「自分から感（自律性）」があり、これらで心が満たされるように人間は動機づけられているそうである。脳の報酬系が活性化されると、脳内ではドーパミンが放出され、ヒトは「満たされている」と感じる。ヒトは、このドーパミンの「報酬」を求めて行動す

るように動機づけられているとも言えるそうだ。ゲームは、この「心の3大欲求」を満たしてくれるようにできている。宿題を自分からやる子は少ないがゲームは自らやろうとするし、課題をクリアしていく達成感、画面を通じてヒトとつながっている感じからも、脳内にドーパミンが出て「心地良さ」「楽しさ」を得られるのであろう。著者はゲームをやることによって、空間認識力、注意力、ワーキングメモリ、短期記憶、マルチタスク能力、問題解決能力、成長マインドセット、クリエイティビティなどに良い効果があり、若い方たちだけではなく、高齢者にとっても良い効果があると言う。それほど良いものだとすると、何が悪いというのであろうか？

著者によると、「長くやりすぎてしまうこと」が「悪い原因」であり、依存症になりやすい方は、もともと周りとの関わりが乏しく孤独を感じている人だと言う。日常生活において、他に脳内にドーパミンが出ることが少ないとも言える。著者はゲームの効果を最大限に生かすには「1日平均1時間まで」と言い、それ以上やっている人が減らしたい場合は「ゲームの代わりに、心の3大欲求を満たす活動を自分の生活に入れる」ことを提案している。

しかし、それだけでヒトが依存症になる理由を理解する事は難しい。ゲーム依存では、「脳内にドーパミンが出るような他の活動ができれば解決する」レベルではないと考えられる。ゲームをするとドーパミンが大量に出て「快」を感じるわけだが、効き目がだんだん薄れて「もっと強く、もっと頻繁に」が必要になっていく。これはドーパミンが脳内に大量に出ると、ドーパミン受容体が一時的に感受性を失って麻痺し、さらに「ダウンレギュレーション」という調整の仕組みが働き、受容体の数自体が減少することがわかっている。最初は「快」を求めて行っていたことが、ある瞬間から「やらないとつらい」状態になる。次のチェックリストで5つ以

上あてはまるものがあると「ゲーム障害」の疑いがある。

- ・ゲームのことばかり考えている
- ・もっとゲームをしたいと思っている
- ・ゲームができない時につらい気持ちになる
- ・ゲームの時間を減らすことができない
- ・嫌なことを考えなくて済むようにゲームをする
- ・ゲームのやりすぎで、他の人と口論になる
- ・1日のゲーム時間を他人に隠す
- ・ゲーム以外の趣味や活動に興味を失った
- ・ゲームが原因で家族や友人と深刻な問題になったことがある

別の論文でも「1日平均2時間を超えてゲームをすると、『やらないとイライラする』レベルになる」とあった。最初は「やって楽しい」「ストレスが減る」ということがヒトにとって強い成功体験になり、それを繰り返しているうちに「脳が嫌な気分になったら、あれをすればいい」と自動的に結びつけることになる。似たような状況になると、強い欲求やイメージが勝手に湧くようになる。進行すると、普通の楽しみでは満足しにくくなり、我慢するとイライラや不安、体調不良などが表れ「やらないと普通でいられない」状態になる。前頭前野の「ブレーキ」がきかなくなり、報酬系の「アクセル」が勝ってしまいやすくなるのである。

ゲームは、確かに上手に使えば、素晴らしいパートナーになるだろう。自分の意思でなんとかなるうちに、その他の楽しみや活動、他者とのつながりを持つことが、人が良い状態を保つために必要になる。2026年6月、ADHD（注意欠如多動症）の治療に、医療機器としてゲーム機が保険適用になった（ENDEAVORRIDE®）。素晴らしい出来栄のゲームをやっている現代の子どもたちが、果たして「治療だから、決められたやり方でやってね」と処方しても、やってくれるだろうか、不安ではある。今後、このような治療の効果がどのように報告されるか、見守りたい。