

Опасайтесь длительного проведения времени со смартфоном и игроманией!

~ Зависимость — это болезнь ~

Порассуждаем вместе о том, чем страшно длительное проведение времени со смартфоном и что такое игромания, в форме беседы родителей и дочери (ученицы старшей средней школы Эйми). (Подчёркнуты пункты для проверки. Читайте, сверяя с ними свою ситуацию.)

□★ Разве это зависимость?

Мать. Эйми, может, хватит сидеть со смартфоном, глядя в телевизор? Ты ведь вчера до поздней ночи возилась со смартфоном под одеялом. Ты даже в ванну берёшь его, кладёшь в непромокаемый чехол. Тут недавно по телевизору говорили: мальчики легко попадают в игровую зависимость, а девочки — в зависимость от соцсетей («Твиттера», «Инстаграма», «Фейсбука»). Разве это у тебя уже не зависимость?

Эйми. Мама, когда столько, сколько я, это зависимостью не называют. Я же не смотрю в смартфон, когда занимаюсь или подрабатываю. Опасно, это если перестаёшь понимать, когда можно, а когда нельзя (нарушение самоконтроля ①).

Мать. Ах вот как?

Эйми. А когда человек играет всё дольше и дольше (привыкание ②), не находит себе места, когда забыл смартфон дома или нервничает оттого, что на каком-нибудь собрании не может им воспользоваться (абстинентный синдром, «ломка» ③), так хочет взять в руки смартфон, что не может сосредоточиться на учёбе и работе (пристрастие ④), то он, вроде бы, больше не может нормально общаться с семьёй и друзьями.

Мать. А почему больше не может?

Эйми. Ну, как пишут, он начинает их обманывать, потому что хочет поиграть,

すまほ ちょうじかんりよう
「スマホの長時間利用」・

げーむいぞん きつ
「ゲーム依存」に気を付けて!

いぞんしょう びょうき
～依存症は病気です～



おやこ にん ちち はは こうこうせい いみ
親子3人(父・母・高校生A美)

の会話を通して、スマホの長時間使用にはどんな怖さがあるのか、「ゲーム依存」とは何か、一緒に考えましょう。(下線部は、チェック項目になっています。自分の状況と照らし合わせながら読んでみてください。)

★これって依存症?

母: A美, テレビを見ながらスマホするのはやめたら? 昨日は、夜中まで布団の中でスマホをいじってたでしょ。お風呂にまで防水ケースに入れても持っていくんだから。この前テレビで言ってたわよ、男の子はゲーム依存、女の子はSNS (ツイッターやインスタグラム, フェイスブックなど) の依存になりやすいって。あなた、もうそれ依存症じゃないの?

A美: お母さん、このぐらいで依存症って言わないわよ。私は授業中やアルバイトの時はスマホは見ないもの。やっていい時とダメな時を判断できなくなる (コントロール障害①) と、危ないの。



母: そうなの?

A美: だんだんゲームをする時間が伸びて (耐性②)、スマホを家に忘れて、会議なんかでスマホが使えないと不安になったり落ち着かなくなったり (禁断症状・離脱症状③)、どうしてもスマホをしたくて授業や仕事に集中できなくなって (渴望④)、家族や友達ともうまうまいなくなっちゃうらしいよ。

母: どうしてうまうまいなくなるの?

A美: ゲームをしたいために嘘をついたり、やめさ

начинает грубо вести себя с семьёй, которая хочет его отучить от игры, начинает брать кредиты, чтобы для победы в игре добывать в ней за деньги редкие вещи и монеты, хоть и знает, что это небесплатно, и тогда почти вся жизнь начинает вертеться вокруг смартфона (зацикленность ⑤).

Мать. О-о, а ты хорошо про это знаешь, да? По смартфону узнала, да? Ну так ты молодая же. У вас всё быстро.

□★ Понимают, но бросить не могут

Отец. Что, Эйми? Поговорить про игры? Да-а, твой папа тоже много играл!

Эйми. Ка-ак?! Ты играл?

Отец. Да, году в восьмидесятом, что ли. Когда твой папа был старшекласником, это дело было распространённое. Вместо столиков в кафе у нас были игровые автоматы. Называлась игра «Космические захватчики».

Эйми. Что? Это что? Я такого не знаю. Ну так что, ты от неё голову не потерял?

Отец. Потерял, потерял. Но сыграть один раз стоило 100 иен, а денег не было, и я просто не мог играть столько, чтобы возникла зависимость. А когда я покупал компьютер, то даже купил игру, моделирующую вождение электропоезда, и часто в неё играл. Как освоишься, быстро начинаешь набирать очки и думаешь: «Отлично! Теперь наберём ещё больше!» — и всё, уже не остановиться.

Эйми. Так это же зависимость!

Отец. Ну в то время и ты была маленькой, и я был настроен заботиться о семье и даже не думал играть столько, чтобы пропускать работу. Страдающие зависимостью начинают ошибаться в работе, у них возникают проблемы в человеческих отношениях, и хотя

они сами понимают, что причина — в игре, бросить играть не могут (плен ⑥).

Хорошо, что компьютер было неудобно носить с собой, а в нынешние-то игры на смартфонах можно взять и поиграть когда и где угодно, можно составить команду даже с кем-то, кто далеко, а можно и сразиться с ним, так что отказаться от игры, похоже, непросто.



せようとする家族に暴力をふるったり、「課金」
って知っていても、勝つためにレアアイテムやコイン
を有料で手に入れるうち、借金をするよう
になって、生活のほとんどがスマホ中心に回
るようになってちゃうんだって(生活の中心⑤)。

母:へー、よく知ってるじゃない。スマホで調べた
のね。さすが若いね。何でも速
い。



★わかつちやるけどやめられない

父:何だ? 二人でゲームの話かい? ゲームは
お父さんもよくやったな。

A美:え~!?お父さんゲームやってたことあるの?

父:1980年頃かな。父さんが高校生の時流行っ
たんだよ。喫茶店のテーブルがゲーム機になって
いてね。インベーターゲームっていったな。

A美:え~、何それ、わかんない。で、お父さん
はまらなかつたの?

父:はまったよー。でも一回100円だったから、
お金がなくて依存症になるほどできなかつたな
ー。パソコンを買ったときも、電車の運転のシユ
ミレシヨンゲームのソフトを買って、よくやった
よ。慣れてくるとどんどん点数が上がっていくか
ら、「よし! 今度はもつうまくやってやろう。」っ
て思って、やめられないんだよ。

A美:それって依存症じゃん!

父:あの頃はA美も小さかつたし、家族を守らな
くちやうて気持ちがあつたから、仕事を休んでま
でやりたいとは思わなかつたな。依存の人は、仕
事上のミスや、人間関係に問題が起きて、原
因がゲームにあることを自分でわかつていてもや
められないからね (囚われ⑥) パソコンは持ち運
びが不便だつたからよかつたけど、今のスマホゲ
ームは、いつでもどこでも気軽に出来るし、遠く

にいる人ともチームを組んだり対戦したりでき
て、簡単にやめられないらしいね。

A美:オンラインゲームでしょ。顔を見たこともな

Эйми. Это ты, наверно, про онлайн-игры. С человеком, которого даже никогда не видел. Есть, вроде, даже люди с перевёрнутым режимом сна: ночью играют, а днём спят.

□ ★ Длительное проведение времени со смартфоном снижает успеваемость?!

Отец. Один учёный исследовал мозг у людей, страдающих зависимостью от интернет-игр, и у них, мол, в мозгу возникало то же, что и у пациентов с отравлением стимулирующим средством или наркотиком. И у тех, и других наблюдались раздражение, тревожность, депрессия, усталость, снижение концентрации.

Эйми. Ой, а что делать, если такое случится?

Мать. Я слышала, что в Китае молодых людей, страдающих игроманией, помещают в учреждения военного типа, где они проходят лечение. Вроде бы, их отлучают от всех электронных приборов, проводят лекарственную и диетотерапию.

Отец. Так ведь игромания — это болезнь. А в Южной Корее, вроде бы, есть закон, по которому установлен обязательный режим, запрещающий игровым компаниям распространять интернет-игры с поздней ночи до раннего утра среди тех, кому меньше 16 лет. Япония, наверно, в этом плане ещё отсталая. Так что тебе, Эйми, остаётся только самой себя жёстко контролировать.

Эйми. Не страшно, я же особо не играю!

Отец. Кстати, проблема не в том, играть или нет. Я слышал, в недавних исследованиях выяснилось, что, если провести со смартфоном больше часа, то снижается успеваемость, даже если выспаться и как следует заниматься. Что сколько ни занимайся, но достаточно посидеть долго со смартфоном — и знания, которые у тебя прибавились во время занятий, сотрутся, и память тоже.

★ Зависимость провоцируют психологические факторы?!

Мать. Слушай, Эйми, я же сказала. Если возиться со смартфоном все время, то это плохо влияет на мозг.

О! Как ни странно, сегодня в это время мы же уже можем поужинать все вместе, втроём.

いと するんだってね。夜遊び 昼寝 して 昼夜
ぎゃくてん ひと
逆転する人もいろいろ。

★ 長時間のスマホ使用が成績を下げる!?

父: ある研究者がインターネット

ゲーム依存の人の脳を調べたら、
覚せい剤や麻薬中毒の患者

と同じようなことが脳の中で起
っていたんだって。イライラ、不安

感、うつ状態、無気力、集中力の低下
などが共通して見られたそうだよ。

A美: うわー、そうならどうすればいいの?

母: 中国ではゲーム依存になった若者を軍隊
式の施設に入れて、「治療」を受けさせていると
聞いたわ。一切の電子機器から隔離されて、薬物
療法とか食事管理が行われてるらしいよ。

父: ゲーム依存は「病気」なんだね。韓国では、
深夜から早朝まで16歳未満にはネットゲーム
を配信しないようゲーム会社に規制を義務づけ
る法律があるらしい。日本はその点では後進
国かもしれないね。自分でしっかり管理するしか
ないんだよ、A美。

A美: 私 はゲームはあんまりしないから大丈夫!

父: ところが、どうもゲームをするかどうか問題
じゃないらしいぞ。最近行われた調査では、
スマホを1時間以上使うと、睡眠をとって
いても、勉強をちゃんとしていても成績が悪く
なるということが分かったそうだ。いくら勉強
しても長時間スマホを使っただけで、勉強で
増えた知識や記憶が消えちゃっているというん
だ。

★ 心理的要因が依存症の引き金に!?

母: ほら、A美、だから言ったでしょ。四六時中
スマホをいじってたら脳に悪いってことよ。

あら、もうこんな時間、今日は珍しく三人そ
ろって晩御飯が食べられるわね。



Отец. Ой, у меня сегодня вечеринка в отцовском комитете.

Эйми. (Звучит сигнал входящего по «Лайну».) Пишут, давайте поедим в компании друзей.

Мать. Что?! Ну-у!.. Все уходят... Вот и похоже, что зависимость — это такая вещь, которая легко проникает в сердце через щели печали или, там, стресса. Ну я всё равно этого не узнаю, даже если с головой уйду в смартфон.

Отец и Эйми. Посидеть-то ты с ним можешь, но поскорее закругляйся! Мы пошли.

★★ В тексте 6 мест(①-⑥) подчёркнуты.

Это пункты для самопроверки на игроманию. Если к вам относятся не меньше трёх из них, вам надо обратить на это внимание.

- ① Нарушение самоконтроля.
- ② Привыкание.
- ③ Абстинентный синдром, «ломка».
- ④ Пристрастие.
- ⑤ Заикленность.
- ⑥ Плен.

*Если вы ищете медицинское заведение поблизости от вашего дома, обратитесь с вопросом в центр психического здоровья и социального обеспечения.

Перечень всех центров психического здоровья и социального обеспечения в Японии (Минздравтруд)

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

*На сайте Лечебного центра Курихама есть перечень заведений, занимающихся лечением от интернет-зависимости и игрового расстройства. (2020 года)

https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net_list.html

*Справочная литература: «Зависимость от игр на смартфоне» под ред. Хигути Сусуму. Изд. «Найгай сьоппанся»

(Y)



父: あ 今日^{きょう}は俺^{おれ}は「おやじの会^{かい}」の飲み会^{の かい}なんだ。

A美: (ピロリン~LINE 着信音) 友達^{ともだち}が一緒に^{いっしょ}に御飯^{ごはん}食べようって。

母: え~!? もう~! みんな行^いっちゃうの。依存^{いぞん}症^{せい}は寂^{さび}しさとか、ス^すトレス^{とれす}とかの心^{こころ}のすき間^まに簡単^{かんたん}に入り込んでくるらしいわよ。私^{わたし}がスマホ^{すまほ}にはまっちゃっても知^しらないからね。

父・A美: やるのはいいけど短時間^{たんじかん}で切り上^きげるんだよ! 行^いってきまーす。

★★文中^{ぶんちゅう}下線部分^{かせんぶぶん}が①~⑥の6か所^{ろっしょ}あります。

す「ゲーム依存^{いぞん}セルフチェック」になっています。

3つ以上^{いじょうあ}当てはまった人は要^{ひと}注意^{ようちゅうい}です。

コントロール障^{こんとろーるしょうがい}害

耐^{たい}性^{せい}

禁断^{きんだん}症^{しょう}状^{じょう}・離脱^{りだつ}症^{しょう}状^{じょう}

渴^{かつ}望^{ぼう}

生活^{せいかつ}の中^{ちゅう}心^{しん}

囚^{とら}われ

※自宅^{じたくちか}近^{いり}くの医^い療^{りょう}機^き関^{かん}をお探^{さが}しの場^ば合^{あい}、精^{せい}神^{しん}保^ほ健^{けん}福^ふ祉^しセ^せン^んタ^ーーに問^とい^あひあ^わせてみ^みて下^{くだ}さ

い。
全^{ぜん}国^{こく}の精^{せい}神^{しん}保^ほ健^{けん}福^ふ祉^しセ^せン^んタ^ーー一^{いち}覧^{らん}(厚^{こう}労^{ろう}省^{しょう})

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

※久^{くり}里^り浜^{はま}医^い療^{りょう}セ^せン^んタ^ーーのウエ^うェ^えブ^ぶサイ^{さい}ト
(H P)でイ^いン^んタ^ーネ^ねッ^とイ^いゾ^{ぞん}ン・ゲ^げー^えム^む障^{しょう}害^{がい}
治^ち療^{りょう}施^し設^{せつ}リ^りス^{すと}ト(2020年^{ねん}版^{ぱん})がみ^みられ^れま^ます。

https://kurihamahosp.go.jp/hospital/net_list.html

※参^{さん}考^{こう}文^{ぶん}献^{けん}: 『ス^すマ^まホ^ほゲ^げー^えム^む依^い存^{ぞん}症^{しょう}』樋^ひ口^{ぐち}
進^{すす}著^{ちやく}内^{ない}外^{がい}出^{しゅつ}版^{ぱん}社^{しゃ}

(Y)