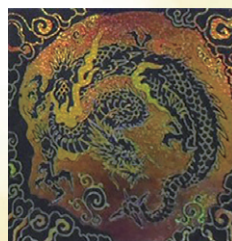
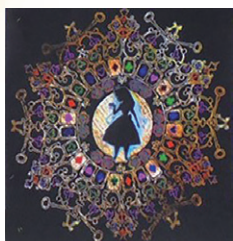
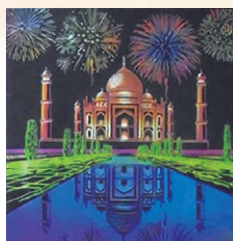


とこらぼ

NAGOYA



せいちりょうびょういん さくひん
精治寮病院デイケア作品

今号の内容

- ② 「ゲーム障害（ゲーム依存症）」について
- ③ 「ネット・ゲームとの上手な付き合い方」の発行について／
令和3年度名古屋市ひきこもり講演会について
- ④ 令和3年度名古屋市依存症講演会／「第9回アディクション・セッション」
- ⑤ 令和3年度精神障害者ピアサポーター養成研修について／
精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業において行われる
精神障害者の地域移行関係職員に対する研修について／
「ウェルネットなごや」でもこころぼNAGOYAが閲覧できます
- ⑥ リレーでつなごう！地域の支援機関＜第20回＞「meguru house」

「ゲーム障害（ゲーム依存症）」について

名古屋市精神保健福祉センター

所長 安井 禎

WHO（世界保健機構）は、2019年5月「ゲーム障害」を精神疾患として位置づけ、国際疾病分類の改訂版（ICD-11）に加えました。「ゲーム障害」とは、簡単に言うと、ゲームに熱中しゲームをする時間などをコントロールできなくなり日常生活に支障が出る状態、いわゆる「ゲーム依存症」の状態です。

どれくらいの方が「ゲーム障害」に該当するのか正確には分かりませんが、厚生労働省が行った調査によると、「ネット依存」が疑われる状態の成人は推定約421万人、中高生では約93万人（2017年）いるとされています。ネット依存のすべてがゲーム障害というわけではありませんが、これらの中の多くの方が「ゲーム障害」の状態にあると推定されます。

「ゲーム障害」の状態になると、寝つきが悪くなる、睡眠時間が減少する、日中に眠気を感じるなど、睡眠に悪影響を及ぼします。また、規則的な食事習慣が妨げられることによる摂食障害や、運動不足による体力の低下、視力への悪影響などが指摘されています。

さらに、「ゲーム障害」になると、アルコールや薬物依存症など他の依存症と同じように、大脳の中で理性を司っている「前頭前野」と言われる部分の働きが悪くなります。その結果、「考える」、「集中する」、「我慢する」といった機能が低下し、ますます「ゲームをしたい」という強い欲求を抑えることが難しくなり、ゲーム障害からの回復を難しくしています。

かつてのゲームは、ゲームソフトを購入しゲーム機で楽しむというスタイルでした。一方現在は、ゲーム機以外にもスマホやパソコンでも楽しむことが出来るうえ、オンラインで他の人とつながりながら楽しむことができるようになっていきます。また、最近のゲームには、ソフト（アプリ）をダウンロードし無料でゲームを始めることが出来るものもあります。しかし、ゲームを進める中で、ゲームを有利に進めることができるようになるツールを手に入れるためなどに「課金」をさせ、それにより収益を上げる構造になっています。ゲーム製作会社としては、飽きられずにゲームを続けてもらい課金を続けてもらうことが収益につながるため、ゲームはより「飽きにくい」すなわち「依存性が高い」内容になっており注意が必要です。

ゲーム機やパソコン、スマホといった電子機器は私たちの生活に深く浸透し、いまやそれなしで過ごすことは困難になっています。新型コロナウイルスの感染拡大によりテレワークやICT教育の推進が推し進められており、私たちがパソコンやスマホ、タブレットなどの電子機器に触れる機会はますます増えていることから、「ゲーム障害」となる危険性も高まっています。スマホなどの電子機器の使用に際しては、「ゲーム障害」の危険性について十分意識し利用していくことが重要になります。



「ネット・ゲームとの上手な付き合い方」の発行について

「今、当センターへ「学校に行かずにゲームばかりしている」「ゲームの使用を注意しても無視したり、時にはすごい剣幕で怒ることがある」と心配する親御さんからの相談が増えています。

リーフレット「ネット・ゲームとの上手な付き合い方」は、本人を変えるのではなく、親自身が子どもの置かれている状況を知り、親の関わり方を見直すことで、親と子がともにネット・ゲームとの付き合い方について考えるヒントになればと思います。

名古屋市公式ウェブサイトからダウンロードできるほか、各区保健センター等で配布しております。このリーフレットが、子どものネットやゲームの使い方に悩む親御さんの助けになれば幸いです。

「ネット・ゲームとの上手な付き合い方」の内容

- ① ゲーム障害とは（ゲームのやり過ぎによる心身面への影響）
- ② ゲームにのめり込む原因
- ③ 家族が心がけること
- ④ ルール作りのポイント など

ネット・ゲームとの上手な付き合い方

<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000149472.html>



令和3年度 名古屋市ひきこもり講演会について

7月3日（土）に中村文化小劇場にて、「令和3年度ひきこもり講演会」を開催し、ひきこもりに悩む当事者の方やご家族、支援者など81名の方にご参加いただきました。

令和3年度は「引きこもる暮らしを理解するために～ネットとゲームの基礎知識」と題し、愛知県医療療育総合センター子どものこころ科（児童精神科）の吉川徹先生をお招きしてご講演いただきました。

講演では、スマホ・ネット・ゲームを巡る親子の対立は、社会的ひきこもりを家庭内ひきこもりに追い込む可能性があることや、ひきこもれる暮らしを作り、安心して生活できることの大切さ、またゲームの時間を減らすのではなく、ゲーム以外の時間を増やすこと、家族もネット・ゲームの世界に興味を持つことの必要性などについてお話しいただきました。

来場者からは「ゲームについての理解が大切な事が分かり、焦らない姿勢も大切だと感じました」「ゲーム依存に対する見方が変わりました」「悪い影響しか考えていなかったのも、子どもに対しての自分の言動を変えていこうと思います。分かりやすいお話で大変興味深かったです」など様々な声が寄せられました。このような講演会を通して、一人ひとりがひきこもりの問題に関心を寄せ、ひきこもりの本人を取り巻く環境を見つめ直すきっかけになればと考えています。

令和3年度 名古屋市依存症講演会を開催しました

当センターでは、例年市民の方を対象に、依存症の問題への理解を深めていただくことを目的とし、依存症講演会を開催しています。

今年度は、アルコール関連問題啓発週間を含む11月5日(金)～同月22日(月)の期間、漫画家の菊池真理子先生をお招きし「酔うと化け物になる父が辛い～子供のころに欲しかった、社会からの関わりとは～」というテーマでYouTube配信による講演会を実施しました。

家族の視点で捉えたアルコール問題に焦点をあて、先生ご自身の体験をふまえ、幼少期に欲しかった社会からの関わりや、どのような関わりや支援が今の生活を成り立たせているのかなどについてお話いただきました。皆さまには1,028回視聴いただき、視聴された方から「依存症患者を家族に持つ人ならではのしんどさが伝わってくる、大変貴重な講演でした。」「アルコール依存症問題の背景に、家族問題が潜んでいることを知った。職場にもぜひ共有していきたい。」「まずは知ることの大切さを学びました。なかなか当事者の声は聴けないので、貴重な体験でした。」など様々な感想をいただきました。当センターでは、依存症を抱えるご本人やご家族の生きづらさに対し何ができるのか、当事者、ご家族、支援関係者を含めた地域の皆さまと引き続き一緒に考え、取り組んでまいりたいと思います。

「第9回 アディクション・セッション」を開催しました

令和3年10月29日(金) 中村文化小劇場において、第9回アディクション・セッションを開催しました。様々な依存症当事者や家族、アディクション問題に関わる関係機関及び同問題に関心のある方など116名の方が参加されました。

アディクションからの回復を目指す当事者や家族の自助グループ、支援機関等の立場から、17団体の方に活動内容の紹介や、ご自身の体験などを伝えていただきました。また、臨床心理士の西野敏夫氏から、『生き辛さとアディクション再考』というテーマでお話いただきました。「アディクションは生き辛さを緩和するために必要だった。シラフになるということは、苦悩を取り戻すこと。回復という正解・ゴールはないが、変化を恐れず今日一日に立ち戻って生きること」など、わかりやすくお話いただきました。

様々な団体が一同に集まることで、回復に向けた体験を共有し、共感したり励まされたりといった交流ができました。参加者からは「自分も依存症者ですが、何か力をもらった感じがしました。」「体験談で当事者の方の回復された姿に強さと美しさを感じました。」「人生を断たれないように、繋がるサポートにつなげてほしい。」などの感想をいただきました。今回いただいた様々なお声を参考に、依存種別を超えて声を届け合える場として、今後さらに良い催しにしていきたいと思っています。

「ウェルネットなごや」でもここらば NAGOYA が閲覧できます

名古屋市が運営する、障害福祉サービスやその他の制度等に係る情報を提供するウェブサイト「ウェルネットなごや」にも、ここらばNAGOYAを掲載しています。当センターのホームページと併せて、ぜひご利用ください。

令和3年度 精神障害者ピアサポーター養成研修について

当センターでは、平成30年度からピアサポーターを希望する当事者及びピアサポーターの支援者を対象に、養成研修、フォローアップ研修を実施しています。ピアサポーターには、感じてきた生きづらさや病気への向き合い方、望んでいる支援などをお話いただく機会が多く、必要な考えの修得、ご自身の体験談をより練り上げていただくためにこの研修を開催しています。今年度は、令和3年10月26日、11月12日に「ピアサポーターの活動内容を知り、実際に体験してみよう」というテーマで開催し、当事者28名、支援者22名に受講いただきました。受講者には事前に記載した体験シートの発表、また先輩ピアサポーターや他の受講者と意見交換をしていただきました。

受講した当事者から、「自分を大切に、自身の役割を見つけたい」「昔生きていくのが辛かったから」という動機を聞いて、大変刺激を受けた」、支援者から「自分の気持ちに正直に」と発表した方の内容に心を打たれた。ピアサポートの可能性の大きさを確信している」など感想をいただきました。3月下旬に当事者兼支援者である講師をお招きし、フォローアップ研修を開催予定としています。講師や他の方と意見交換をすることで、受講者にとって改めて視野の広がりや出会いの機会になれば幸いです。

精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業において 行われる精神障害者の地域移行関係職員に対する研修について

当研修は、指定特定・一般相談支援事業所、地域生活支援拠点事業所の職員を対象に、精神障害のある方がより安心して地域生活を送ることができるよう障害の特性に応じた支援を目指し令和3年8月17、20日、10月11、14日の4回に分けて開催し、94名の方に受講いただきました。新型コロナウイルス感染症感染の拡大に伴い、少人数・映像での研修の開催としました。

①名古屋市における精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築に向けた取り組みについて ②精神障害者の障害特性と総論的理解、障害特性の理解及び具体的な支援方法 ③ピアサポーター(当事者)による体験発表を各分野の講師よりご講義いただきました。

施策や、日々の関わりの中から得られた支援方法など実践に即した講義で、受講者からも「障害についての知識や当事者からの気持ちが聞けてよかった」「病気・特性の理解をしつつ、一人一人にあった支援が重要だと思った」等の声がありました。

今後も、障害のある方が安心して暮らしていけるよう、支援者に障害の特性や支援の方法等への理解を深めていただける研修を行っていききたいと思います。

ウェルネットなごや

<https://www.kaigo-wel.city.nagoya.jp/view/wel/top/>



名古屋市精神保健福祉センターこころば

<https://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0-0.html>



ち い き し え ん き か ん
リレーでつなごう！地域の支援機関

ちゅう がく せい い じょう おんな こ い ば しょ
中学生以上の女の子の居場所



meguru house

meguru house ってどんなところ？

ちゅうがくせい いじょう じよせい せい じ にん ちゅうしん り よう い え がっこう い
中学生以上の女性（性自認）が中心に利用できる、家でも学校でもない居
場所です。食事・お菓子・飲み物等が無料で利用でき、誰にも気を使わず
自分らしくいられる空間を目指して開放しています。生理用品やコンドーム
の配布や、性のことを気軽に話せる場所でもあります。勉強・交流・休憩・
遊びなどそれぞれが好きな目的で利用し、個別相談をすることもできます。
また、月に一度性別問わず利用できる日があったり、誕生日会や利用者主体
のイベント等も行っています。毎月の開放日は SNS でお知らせしています。



どんな子が来ているの？

さい さい おんな こ おお り よう い え
13歳～23歳くらいまでの女の子が多く利用しています。家にいたく
ない、学校では素の自分でいられない、同世代の子と話したい、ご飯が食
べたい、なんか生きづらい、など色々な想いで来てくれています。



? 居場所ではどんな過ごし方をしているの？

い ば しょ す かた
おしゃべり、スマホゲーム、勉強、スタッフの料理の手伝い、昼寝、ボード
ゲーム、友達との待ち合わせ等、好きなように過ごしています。



オンラインでの居場所開放もしています

つき かい かいほう さん か かお だ
月に2回ほど開放しており、スマホひとつで参加できます。顔を出さなく
ても、聞いているだけでも OK です。開放日に行くのは勇気が出ない... そんな
ときは気軽に、オンラインでスタッフや開放の雰囲気を感じられます。



meguru house のホームページは QR コードから ▶
【運営法人】特定非営利活動法人ひだまりの丘



じかい だい
次回は、10代のフリースペース
「パルス」さんです。

な ご や し せいしん ほ けん ふく し つうしん
名古屋市精神保健福祉センター通信

こころぼ NAGOYA 30号

こころぼ NAGOYA



<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0-0.html>

はっこう び ねん がつ はっこう な ご や し はっこう ぶ ずう ぶ
発行日：2022年3月／発行：名古屋市／発行部数：2,800部
編集担当：名古屋市精神保健福祉センターこころぼ

〒453-0024

な ご や し なかむら く めいらく ちやう ちやうめ ばん ち
名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18

tel : 052-483-2095

fax : 052-483-2029