

ゲームとの付き合い方と心の成長

B 氏（10 代 男性）

中学 1 年の頃、はじめはルールを決めてゲームをしていたが、使用時間や管理方法のルールが厳しかったため、隠れてゲームをするようになった。それが親にばれて、ゲーム機を長期間取り上げられてはまた見つけ出して隠れて使用することをくり返し、3 度目に見つかった時には、親がゲーム機を売ってしまった。それでも今度はスマートフォンを使って同じゲームを続けていたことが親に知られてしまったことで、家族と話し合いをし、「家族だけではなく、病院で診断を受けたうえでルールを決めてゲームをやった方が良い」ということになり、札幌太田病院を受診した。

「このままゲームができなくなってしまうのでは…」と不安に思ったが、毎週の受診のなかで、家族で決めたルールをきちんと守ってゲームができているかを先生に診てもらっていた。そうして、8 カ月間、決められたルールを守ってゲームをすることができた。

最初はルールへの不満もあり、「決められたゲーム時間を使い切らなければもったいない」と感じ、確実にゲーム時間を確保するため、他の予定をずらしたりもしていた。ゲームありきの生活だったが、学年が上がって勉強量が増えたのに比例してゲーム時間は減っていった。勉強の合間に気晴らし程度にゲームをやるくらいが「ちょうどいい」と感じるようになり、ゲームをやらずに過ごす日も増えていった。続けていくうちに自分の中ではそれが自然なこととなっていく、以前の自分よりも成長したことを感じるようになった。親からも「勉強とゲームを両立できている所が良いね」と褒められるようにもなった。

通院から 8 か月経過した頃より、受験のためにゲームをやめ、勉強に打ち込むようになった。最初は違和感があり、「受験が終わったらゲームできる」という気持ちをモチベーションにしていたが、そのうち勉強に打ち込めるようになり、不思議と時間が流れるのが早くなっていった。徐々にゲームの楽しさはどうすれていき、苦手だった数学の問題が解けたときの喜びを感じるようになっていった。ゲームのことなど忘れ、数学がやりたくて仕方がない状態になった。最終的には数学が一番好きな教科になり、60 点満点中 20 点台だった数学が、50 点台後半まで成績がのび、嬉しさを感じた。受験当日も数学を得点源にすることができ、ゲームの楽しさよりも、難しい問題を解けたときの喜びの方が何倍も大きくなっていった。

受験が終わっても全く勉強をしないわけではなく、得意になった数学の予習をするようになり、勉強や手伝いが終わって時間があまったらゲームをするという感じで、ゲーム以外のことにも時間を使えるようになった。

「ゲームをしないとダメだ」と思っていた時期は親子喧嘩が多かったが、今のように「暇なときにゲームができればいいや」と思って過ごしていると、自分も家族も気持ちよく過ごせる。

受験にも合格し、また家族で新しく決めたルールを先生に見てもらい、ゲームをやって

いこうと思っている。

新しいルールでは、ゲームセンターと同じように親に利用料金を払うお金の使い方も学べるため、いいルールだと思う。

まだダメな部分はあるが、昔と比べると信じられないくらいかわったと思う。

依存症はすぐに再発すると習ったので、気をつけようと思っていたが、実際には暴言を言わないと思っていても言ってしまうこともあり、再発しやすいと言うのは本当だなと感じている。

今後も再発しないように、ルールを破ってしまったらすぐに親に言うようにすることで、いずれはルールを守って親が管理しなくても自制心を養っていけるようになればいいと思っている。

意外と、「ゲームをしないとダメなんだ！」と思わない方が、家族にとっても自分にとっても、気持ちよく過ごせるものなのだなと思った。