

# 大学生のゲーム障害予防のための デジタルデトックスの有効性に関する文献検討

## Literature Review on the Effectiveness of Digital Detox for Prevention of Gaming Disorder in College Students

小山 旺耶 後藤 恭平 久保 正子  
Kimiya Koyama Kyohei Goto Masako Kubo

キーワード：ゲーム障害、ゲーム依存、インターネット依存、デジタルデトックス  
key words : gaming disorder, gaming addiction, internet addiction disorder, Digital detox

### 要 旨

本研究では、文献検討により大学生のゲーム障害の予防のための支援の方向性について明らかにしていくことを目的とした。医学中央雑誌 web 版を用い、キーワードに「ゲーム障害」OR「ゲーム依存」NOT「ギャンブル障害」を入れ、5 文献を選定、CiNii を用いて「デジタルデトックス」をいれ 1 文献を選定した。ゲーム障害は、精神的、身体的、社会的に多岐にわたり影響を及ぼすことが示された。また、ゲーム障害に対する取り組みは示されていたものの、デジタルデトックスについては、ゲーム障害の文献の中には言及するものはなかった。デジタルデトックスについては、日本での文献や書籍が少ないが、企業や国などにより活動が行われ、わずかではあるが広がりを見せている。大学生に対しても、デジタルデトックスを目的としたキャンプやハイキング、ゲーム障害の相談も受け付けられるようになるなど、具体的な支援について検討の必要性が示唆された。

## I はじめに

今日、急速な情報・通信技術産業の発達やデジタル化により、金銭の電子マネー化などを始めた様々なもののデジタル化が進んでいる。今や、日本の全世帯の 97.3% がモバイル端末を所有しており、その中でスマートフォンは 88.6%、パーソナルコンピュータは 69.8%、インターネットに接続できる家庭用ゲーム機は 31.7% の世帯が所有している<sup>1)</sup>。

家庭用ゲーム機を所有していれば、手軽に遊べるテレビゲームやスマートフォンアプリのゲーム、コンピュータゲームなどのデジタルゲームが、誰でもすぐに始められることから広く普及し

てきており、幅広い年代で親しまれる娯楽の一つとなっている。

また、COVID-19 の流行によるゲーム需要の増加、有名人の動画共有サイトでのゲーム実況や、大手企業の協賛による Electronic Sports の開催などの要因により、今までゲームに触れてこなかった層の人々にも徐々に浸透し、社会で受け入れられつつある。テレビ番組やニュースにもデジタルゲームが取り上げられることもあり、今やメジャーな娯楽の一つとして受け入れられつつあることが考えられる。

しかしながら、デジタルゲームには気分転換や、趣味になると言った良い面だけではなく、脳機能に与える問題<sup>2)</sup> や、低栄養状態、肥満、エコ

ノミークラス症候群等の身体的な問題<sup>3)</sup>など、多くの問題が指摘されている。その中で、2019年5月に世界保健機関が「ゲーム障害」を新たな国際疾病分類として認定した。樋口<sup>4)</sup>は、ゲーム障害とは、ゲームをする時間をコントロールできない、他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先するといった症状が1年以上継続することをいい、症状が重い場合は、1年以内でも該当する。と述べている。

また、独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターが行った、10歳から79歳までを対象とした、ゲーム使用と生活習慣に関する実態調査<sup>5)</sup>では、ゲーム使用機器の傾向として、スマートフォンが最もよく使われ、そのピークは20代であったと報告されている。20代の中では、大学生が時間的なゆとりがあり、よりゲームにのめり込んでしまうことが考えられること、COVID-19の流行により、リモート授業や自宅待機などで家にこもる時間が多くなり、また、大学の授業でも電子機器の使用が多くなっているといった実態もあり、大学生のゲーム障害、ネット依存のリスクが高いことが考えられる。

一方で、加速するデジタル化による弊害の対策として、デジタルデトックスという概念も注目されてきている。一般財団法人日本デジタルデトックス協会<sup>6)</sup>によると、デジタルデトックスとは、一定期間スマートフォンやパソコンなどのデジタルデバイスとの距離を置くことでストレスを軽減し、現実世界でのコミュニケーションや、自然とのつながりにフォーカスする取り組みであるとしている。また、デジタル機器を完全に手放すのではなく、ストレスを軽減しつつ、デジタル機器とうまく付き合っていくという点についても言及している。ゲーム障害においても、依存が形成される前にデジタルデトックスを上手く取り入れることができれば、依存の形成まで至らず、生活の質を向上させるツールとして適度に楽しむことができるのではないかと考えられる。

しかしながら、我が国では、デジタルデトックスに関する先行研究は少なく、デジタル機器とデジタルデトックスについての報告があるものの、ゲーム障害の予防としてのデジタルデトックスについては、詳細な検討がなされていない現状がある。

以上のことから、本研究の目的は、文献を用いて、ゲーム障害についての精神面、身体面、社会的側面の問題や、日本においてゲーム障害に対する取り組みとしてデジタルデトックスの現状について検討し、大学生のゲーム障害の予防のための支援の方向性について明らかにしていくこととする。

## II 研究方法

### 1. 研究デザイン

文献検討

### 2. 用語の定義

#### 1) ゲーム障害

ゲーム障害は、国際疾病分類第11版(ICD-11)<sup>7)</sup>において定義されている、「ゲームに対するコントロールが損なわれ、他の活動よりもゲームの優先度が高まり、ゲームが仕事や学業、また日常活動よりも優先され、負の結果が生じたにもかかわらずゲームを継続またはエスカレートするという特徴をもつゲーム行動」とする。

#### 2) デジタルデトックス

デジタルデトックスは、一般財団法人日本デジタルデトックス協会<sup>6)</sup>によって次のように定義されている。「一定期間スマートフォンやパソコンなどのデジタルデバイスとの距離を置くことでストレスを軽減し、現実世界でのコミュニケーションや、自然とのつながりにフォーカスする取り組み」本研究ではこの定義を使用する。

### 3. 文献の選定

文献の収集について、医学中央雑誌 web 版を用いて行った。「ゲーム障害」については、キーワードに「ゲーム障害」OR「ゲーム依存」を入れ、会議録を除く全ての論文を検索した。総数は307件であったが、類似のキーワードとして「ギャンブル障害」を含む文献が多く含まれていたため、「ギャンブル障害」を除外して改めて検索したところ、総数は236件であった。その中から取得可能な文献のタイトル及び要旨を精読し、ゲーム障害について報告している5文献を選定した。また、デジタルデトックスに関しては、医学中央雑誌 web 版を用いて検索を行い、キーワードを「デジタルデトックス」にして検索を行った

ところ、0件であった。そのため、CiNiiにて同様のキーワード「デジタルデトックス」で検索を行ったところ、9件の文献がヒットした。その中で取得可能な文献のタイトル及び要旨を精読し、デジタルデトックスについて報告している1件の文献を選定した。選定した文献について、ゲーム障害については表1、デジタルデトックスについては表2に記述する。

### Ⅲ 結果

表1に示した文献は、2019年から2022年まで

の文献であり、2019年が3件、2021年が1件、2022年が1件となっている。また表2に示した文献に関しては2019年の文献が1件であった。文献が検索されるのが2019年からであることから、2019年に世界保健機関がゲーム障害を嗜癮行動による障害に分類<sup>8)</sup>をした後に研究が増加していることが考えられる。

ゲーム障害がもたらす影響について、精神的、身体的、社会的影響及び、ゲーム障害に対する取り組みや対応、デジタルデトックスについての記述についてまとめる。

表1 ゲーム障害についての文献リスト

	著者	発行年	ゲーム障害の問題	ゲーム障害に対する取り組みや対応
1	館農 勝 <sup>9)</sup>	2019	運動不足、体力の低下、骨密度の低下、肥満、脂肪肝、低栄養状態	早期発見・早期介入、普段からルールを決め、適切なゲームの使用ができていないか注意深く見守る。
2	中山 秀紀 <sup>10)</sup>	2019	昼夜逆転、学校への遅刻、欠席、極度の運動不足、食生活の乱れ、引きこもり傾向	インターネットやゲームの依存的使用に関する専門診療、専門デイケア、入院治療、治療キャンプ
3	松崎 尊信 <sup>11)</sup>	2019	体力低下、運動不足、骨密度低下、睡眠障害、引きこもり、意欲低下、遅刻、欠席、成績低下、浪費、借金、家庭内の暴言・暴力	国立青少年教育振興機構と共催で毎年8月下旬に8泊9日の治療キャンプを試みている。
4	吉田 精次 <sup>12)</sup>	2021	朝起きられない、昼夜逆転、食事が不規則、引きこもり、遅刻、欠席、欠勤、成績の低下、課金による浪費・借金、家庭内窃盗、暴力、退学・退職	家族支援はゲーム依存症の問題解決に欠かせない。
5	三原 聡子 <sup>13)</sup>	2022	骨密度の低下、低栄養、エコノミークラス症候群、昼夜逆転、睡眠障害、遅刻、欠席や不登校、引きこもり、多額の課金、暴言暴力	国立青少年教育振興機構とともに、1年に1回、8泊9日で合宿治療プログラムを行っている。

表2 デジタルデトックスについての文献リスト

	著者	発行年	タイトル	研究対象と方法	論文の概要
1	久保 暁子ら <sup>14)</sup>	2019	若者のデジタル機器への依存性の把握とデジタルデトックスの可能性の検討	大学生 面接式アンケート調査	調査を行った約半数の学生がデジタル機器を4時間以上使用し、一部の学生は機器の使用によって学生生活に問題を抱えていた。学生の意向をふまれば、日常の機器使用制限や自然豊かな場所への外出はデジタルデトックスに有効と考えられた。

## 1. ゲーム障害の影響

### 1) 精神的な影響

ゲーム障害の精神的な影響としては、ゲームの依存的な使用によって、ゲームやインターネットに一日の大半の時間を費やしてしまう<sup>10)</sup>ことや、睡眠障害、引きこもり、意欲低下など<sup>11)</sup>が挙げられている。また、館農によると、ゲーム障害の併存症として、注意欠陥・多動性障害 (attention-deficit/hyperactivity disorder : ADHD)、自閉症スペクトラム症、うつ病、不安症などの頻度が高いことが報告されており<sup>9)</sup>、他の精神疾患との関連性も示唆されている。

### 2) 身体的な影響

身体的な影響としては、長時間座り続けてゲームした結果、運動不足や不適切な食生活により、体力低下<sup>9) 11)</sup>や肥満、栄養性脂肪肝<sup>9)</sup>、骨密度の低下<sup>9) 11) 13)</sup>、が報告されており、エコノミー症候群のリスクも指摘<sup>13)</sup>されている。

### 3) 社会的な影響

社会的な影響としては、遅刻、欠席、成績低下などの学業不振、浪費や借金などの経済的問題、家庭内の暴力・暴言などの家庭問題<sup>11)</sup>があるとされ、課金による浪費、借金によって家庭内窃盗<sup>12)</sup>が生じるなど社会的問題に発展しているケースも報告されている。

## 2. ゲーム障害に対する取り組み

### 1) 治療キャンプ

ゲーム障害に対する取り組みや対応については、専門デイケア、入院治療<sup>10)</sup>、インターネット専門外来<sup>13)</sup>、治療キャンプ<sup>10) 11) 13)</sup>が挙げられていた。治療キャンプについては、2014年より毎年

青少年教育振興機構が中心となって、インターネット依存の治療キャンプ (Self-Discovery Camp : SDiC) を毎年実施しており<sup>10)</sup>、認知行動療法や心理教育といった医療的な介入やグループでの野外炊事やハイキングといった教育的な介入が行われているとの報告がある<sup>13)</sup>。

表1に示した治療キャンプに関する文献には、インターネット機器やゲーム機器などの電子メディアから隔離された環境で行われることが示されている<sup>10)</sup>。

また、自然環境を利用したアクティビティとして、野外調理、近隣の山への登山、トレッキング、工作などが行われるとしており、このような治療キャンプにはデジタルデトックスの要素が含まれていた。

### 3. デジタルデトックスについて

デジタルデトックスに関して取得可能な文献は久保ら<sup>14)</sup>の文献1件のみであった。そのため、検索対象を学術論文だけでなくホームページなどの記事に拡大して検索した。その結果、デジタルデトックスについての情報は、一般財団法人日本デジタルデトックス協会のホームページに記されている協会概要<sup>15)</sup>及び宿泊施設&プラン<sup>16)</sup>の情報がヒットした。これらの情報をもとに、日本におけるデジタルデトックスの変遷として表3にまとめた。

2014年3月4日に一般財団法人日本デジタルデトックス協会が創立して以来2022年2月までに、星野リゾート<sup>17)</sup>、宇久町観光協会<sup>18)</sup>、ル・ポール栗島<sup>19)</sup>が通年開催のデジタルデトックスのプログラムを行っていることが明らかになった。

表3 日本におけるデジタルデトックスの変遷

年月日	出来事
2014年3月4日	一般財団法人日本デジタルデトックス協会創立 <sup>15)</sup>
2014年	星野リゾートが星のや軽井沢にて脱デジタル滞在プランを開始 <sup>17)</sup>
2016年7月11日	一般財団法人日本デジタルデトックス協会設立 <sup>15)</sup>
2019年6月1日	星野リゾートが全国の星のやで通年で脱デジタル滞在プランを提供開始 <sup>17)</sup>
2020年12月	長崎県上五島の宇久町観光協会が「デジタルデトックス×民泊」のプログラムを開始 <sup>18)</sup>
2022年2月	ル・ポール栗島が一般財団法人日本デジタルデトックス協会監修のもと、デジタルデトックスプログラムを開始 <sup>19)</sup>

星野リゾートについては、一般財団法人日本デジタルデトックス協会の宿泊施設&プランで紹介があったものの、デジタルデトックスのプランを開始した時期の記載がなかったため、星野リゾートの公式ホームページ<sup>17)</sup>を引用した。宇久町観光協会のデジタルデトックス×民泊のプランについては、一般財団法人日本デジタルデトックス協会のホームページ内の宿泊施設&プランに紹介されているが、開催開始時期の詳細が記されていないため、西日本新聞の記事<sup>18)</sup>を引用した。また、イベント情報については多くの記載があったが、宿泊施設や観光協会が通年開催をしているものに絞ってまとめた。

#### 4. 大学生のゲーム障害予防に対するデジタルデトックスの現状

独立行政法人国立青少年教育振興機構による報告書<sup>20)</sup>によると、国立青少年教育振興機構と独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターが連携し、教育と医療の融合により、治療としてだけでなく、教育的観点も入れた体験活動が行われていると報告がある。また、2019年のメインのキャンプでは、13歳～22歳の男性16名が参加し、8月17日～25日の8日間の宿泊体験を行ったと記されている。中山<sup>21)</sup>は、本キャンプ前と3か月半後のフォローアップキャンプ前と比較すると、インターネット/ゲーム依存度を示す指標は改善傾向にあり、自己効力感を示す指標も向上していたと報告している。さらに、山梨県では、日常生活でゲーム・インターネット利用を見直したいという意思がある県内中学生を対象に、2022年7月31日～8月3日でデジタルデトックスキャンプを実施している<sup>22)</sup>。

以上のように、国や県が主体となってデジタルデトックスの取り組みが行われ始めている。しかしながら、中高生がメインで計画されていることが多く、大学生をメインにして行われている取り組みの報告は、見つからなかった。また、久保ら<sup>14)</sup>によると、大学生を対象とした、デジタルデトックスに対する意識を把握するためのアンケート調査では、デジタルデトックスを実施しない学生はゲーム機の所有者が多く、休日のデジタル機器の使用時間が長いことや、平日の生活改善への意識がないものが多いことから、長時間の使

用によって健康問題や学業への弊害が起こる可能性を否定できない、と報告している。

## IV 考察

### 1. 大学生におけるゲーム障害の影響について

ゲーム障害の影響として精神的、身体的、社会的な影響があり、中には日常生活の維持に重大な影響を与えるものが含まれていた。大学生に限定して言及されてはいなかったものの、遅刻、欠席、学力低下など、大学生の生活にも密接に結びつくと考えられる影響が挙げられていた。

吉田<sup>12)</sup>は、家族支援はゲーム依存症の問題解決には欠かせないと述べており、大学生の場合、一人暮らしなど家族の支援が得にくいケースも含まれると考えられる。そのため、大学生におけるゲーム依存の実態を把握し、必要な支援を講じる必要があると考えられる。

### 2. 大学生を対象としたデジタルデトックス

デジタルデトックスについては、結果でも示した通り、関連する文献や書籍はまだ少ないのが現状である。しかしながら、表3のように、一般財団法人日本デジタルデトックス協会が設立されたり、企業が滞在プランとしてデジタルデトックスの取り組みを行ったり、観光協会がプログラムを開始したりと、徐々にではあるがデジタルデトックスの取り組みが広がっている。

しかしながら、デジタルデトックスの拡大の時期と、COVID-19の感染拡大の時期が重なり、ステイホームが政府主導で呼びかけられた。その結果、リモート授業が増え、仕事や勉強、娯楽に至るまでインターネットを使用することになり、デジタルデトックスの拡大の動きが抑えられる形となった。Okara<sup>23)</sup>によると、COVID-19の感染拡大後、ゲーム障害とインターネット依存の推定有病率は1.5倍以上に増加したと報告している。徐々に社会生活は落ち着きを取り戻しつつあるが、一旦獲得した社会のデジタル化やリモート化は以前よりも加速するようになったと考える。特に大学生に関しては、リモート授業や自宅待機により、インターネットやゲームに触れる機会が増え、元々高かったゲーム障害やインターネット依存のリスクが増加していることが考えられる。インターネットは、我々の生活を便利にかつ豊かな

ものへと変化させてくれたが、同時に“依存”という形で様々な悪影響がもたらされていたことも確かである。

### 3. ゲーム障害に対するデジタルデトックスの取り組み

大学生においては依然としてゲーム依存のリスクは高く、大学生に対するデジタルデトックスの必要性は認められているものの具体的な取り組みがなされていないことが明らかになった。インターネットなど生活になくてはならない便利なものを健全に使用するためにも、デジタルデトックスの取り組みを広げ、ゲームやインターネットと上手く付き合っていくような教育的介入が必要と考える。

具体的には、ゲームやインターネットを長時間使用していることの自覚や意識付ける試みとして、デジタルデトックスに対する認識が持てるような啓蒙活動を積極的に実施していく必要がある。また、大学が主催し、研修センターなどを利用して、デジタルデトックスを目的としたキャンプや、ハイキングなどを行う、大学の健康相談の窓口でゲーム障害やネット依存の相談も受け付けられるようにするなどの支援も検討していく必要があると考える。

### 4. 研究の限界

本研究では、大学生に対するデジタルデトックスの必要性が示唆されたものの、デジタルデトックスについての記載がある文献や、大学生とゲーム障害についての文献が少なく、大学生のゲーム障害の現状やデジタルデトックスの取り組みについて、具体的に検討することが困難であった。今後は、文献収集の範囲を海外にも広げ、文献検討を進めていく必要がある。

#### 引用文献

- 1) 総務省：令和4年 情報通信に関する状況報告の概要, <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r04/html/nb000000.html> (2022/10/18 閲覧)
- 2) 萱村俊哉：「インターネット・ゲーム障害」(IGD)を考える, 武庫川女子大学情報教育研究センター紀要, 24, 12-14, 2016.
- 3) 三原聡子：新たな診断カテゴリーとしてのゲーム障害, 児童青年精神医学とその近接領域, 61 (3),

- 248-252, 2020.
- 4) 樋口進：病気認定されたゲーム障害の現状と今後, 国民生活・ウェブ版：消費者問題をよむ・しる・考える／国民センター編, 87, 6-8, 2019.
- 5) 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター：ネット・ゲーム使用と生活習慣に関する実態調査 (2019年度), 厚生省委託調査研究事業, <https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/section/internet/research.html> (2022/11/7 閲覧)
- 6) DIGITAL DETOX JAPAN：デジタルデトックスとは?, <https://digitaldetox.jp/digitaldetox/> (2022/10/25 閲覧)
- 7) World Health Organization：Addictive behaviours Gaming disorder, <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder> (2022/10/27 閲覧)
- 8) World Health Organization：Addictive behavior, [https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviour#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviour#tab=tab_3) (2022/10/27 閲覧)
- 9) 館農勝：ゲーム依存 (ゲーム障害) の診断と症状, 医学のあゆみ, 271 (6), 583-586, 2019.
- 10) 中山秀紀：ゲーム依存, 思春期学, 37 (4), 312-316, 2019.
- 11) 松崎尊信：ネット・ゲーム依存の現状と対策, 小児保健研究, 80 (3), 289-291, 2021.
- 12) 吉田精次：ゲーム障害の理解と対応——多様化する依存症と精神科救急——, 精神科救急, 24, 80-83, 2021.
- 13) 三原聡子：思春期と依存症 ゲーム、インターネット ゲーム障害の実態と臨床の実際, 思春期学, 40 (1), 80-85, 2022.
- 14) 久保暁子, 山本清龍, 中村和彦, 他：若者のデジタル機器への依存性の把握とデジタルデトックスの可能性の検討, 環境情報科学論文集, 33, 181-186, 2019.
- 15) DIGITAL DETOX JAPAN：協会概要, <https://digitaldetox.jp/about/#aboutus> (2022/10/26 閲覧)
- 16) DIGITAL DETOX JAPAN：宿泊施設&プラン, [https://digitaldetox.jp/ddzone/ddzone\\_cat/accommodation/](https://digitaldetox.jp/ddzone/ddzone_cat/accommodation/) (2023/1/4 閲覧)
- 17) 星野リゾート：【星のや】「星のや」にて「脱デジタル滞在」を通年で提供開始, <https://www.hoshinoresorts.com/information/release/2019/04/61265.html> (2022/10/26 閲覧)
- 18) 西日本新聞 me：「スマホを OFF、ワタシを ON」長崎・宇久島が民泊 PR 動画を公開, <https://www.nishinippon.co.jp/item/n/674966/> (2023/1/4 閲覧)
- 19) DIGITAL DETOX JAPAN：ル・ポール栗島 (香川県)「デジタルデトックス体験プログラム」開催報告, [https://digitaldetox.jp/column/le-port-awashima\\_digitaldetox\\_program/](https://digitaldetox.jp/column/le-port-awashima_digitaldetox_program/) (2023/1/4

- 閲覧)
- 20) 独立行政法人国立青少年教育振興機構, 令和元年度文部科学省委託事業「青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業」報告書, [https://www.niye.go.jp/kenkyu\\_houkoku/contents/detail/i/141/](https://www.niye.go.jp/kenkyu_houkoku/contents/detail/i/141/) (2022/11/3 閲覧)
  - 21) 中山秀紀: インターネット／ゲーム依存者に対する治療キャンプの効果研究, 「青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業」報告書, 5-6, 2020.
  - 22) 山梨県, デジタルデトックスキャンプの開催について, [https://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/izonshyou/digitaldetox\\_camp.html](https://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/izonshyou/digitaldetox_camp.html) (2022/11/3 閲覧)
  - 23) Taiki Oka, Toshitaka Hamamura, Yuka Miyake et al.: Prevalence and risk factors of internet gaming disorder and problematic internet use before and during the COVID-19 pandemic: A large online survey of Japanese adults, *Journal of Psychiatric Research*, 142, 218-225, 2021.