

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:225 2022・2・1

○ 理想と現実

2月になりました。冬季北京五輪が始まりますね。私も運動不足解消のためにウィンタースポーツに挑戦しようかなと思い立ち、先日リンクに出かけてスケートを滑ってきました。みなさんはスケートを滑ったことがありますか？私は子どもの頃には滑っていましたがそれ以来のスケート。自転車と同じで体が滑り方を覚えてくれていたようで、どうにか転ばず、ケガをすることもなく滑ることが出来ました…が、年齢は嘘をつかないようで、しっかりと筋肉痛！頭の中で思うことと実際に出来ることはこんなにも違うのかと痛感。

何事も準備が大切。私はまず今年、ストレッチすることを習慣化します！



○ 言霊

言霊と言えばサザンの曲だね～と思ったみなさん。昭和生まれでしょうか。何のことだい？と思ったみなさん。“愛の言霊 サザンオールスターズ”で検索して下さい。昔TVドラマの主題歌でした。初めて聞いた時は衝撃を受けました。あっと驚く新鮮な曲調で歌詞の意味もわかっていませんでしたが、早口言葉やリズム遊びのように口ずさんで楽しんでいました。改めて歌詞を検索…意味深い曲なのですね。さすが桑田佳祐！…脱線してしまいましたね。話を本題に戻しましょう。みなさんには好きな言葉、力が出る言葉、言われて嬉しい言葉がありますか？嫌いな言葉ややる気がそがれる言葉もあるでしょう。私は言葉には魂が宿っていると思います。正確に言うと、魂かどうかはわかりませんが、言葉には力があると思っています。話し手の想いや人間性、考え方などが込められているからでしょう。先日「通信楽しみにしています」とメールを頂きました。とっても嬉しくて、やる気モリモリになりました！みなさんにも同じような経験があると思います。仕事や家事、育児、趣味などで、褒められたり、自分のしていることが認められたりすると、とても嬉しく、パワーがみなぎってくるように感じませんか？大人になると褒めてもらえる機会はぐっと減ります。出来ないことや失敗、足りないことばかり指摘されて、出来ていることや頑張っていることは当たり前だとやり過ごされることが多くなります。でも、大人にこそ褒められる瞬間、認められていると感じる瞬間は大切です。みなさんもぜひ家族や仲間、友人、利用者の方、自分の周りにいる人に、言霊を渡してみてください。自分が言われて嬉しいことをどんどん周りに伝えて下さい。その言葉は必ず自分に返ってきます。自分がつらい時しんどい時に自分を支えてくれる言葉に変わります。大人になると色々と考えてしまって、自分の気持ちを素直に表現することが難しくなるものです。ポジティブな表現はちょっと大げさかなと思うくらいで良いのです。力のある言葉は必ず人を支えてくれます。みんなで素敵な言霊の渡しあいをしませんか？

§：154 ゲーム障害

みなさんはTVゲームやオンラインゲーム、スマホゲームなどをされますか？ゲーム機の種類や機能もどんどん進化しているそうですね。ゲームは悪いものではありませんが、付き合い方を間違えると危険もあります。今月はゲーム障害について考えましょう。



○ 依存とは

依存とは、快感や多幸感、ワクワク、楽しさなどを追い求める行動がエスカレートして、その行動のコントロールが出来なくなる状態を言います。そして、健康を害したり、家庭や社会で問題を起こしたり、日常生活に大きな問題を生じさせるものです。



○ ゲーム障害

ゲームに依存した状態とは、常にゲームが最優先の状態です。いつもゲームのことを考え、ゲームにとらわれ、ゲームが出来ない状態になると怒り、ゲームをすることが原因で健康や生活に問題が生じて、ゲームをやめることが出来ない状態です。一度止めることが出来たとしても、再度ゲームをやり始めると、また元のゲーム中心の生活に戻ってしまうのです。ゲーム障害が精神疾患として考えられるようになったのは近年のことです。2019年に改訂され、今年1月に発効されたWHOによる国際疾病分類(ICD-11)では、以下のようにゲーム障害を定義していますが、まだ正式な日本語版がなく様々に和訳されている状況のようです。

ICD-11によるゲーム障害の定義

- ・ゲームをする頻度や時間のコントロールができない。
- ・他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを選ぶほど、ゲームを優先。
- ・問題が起きているが、ゲームを続ける、または、より多くゲームをする。

*上記のような症状が12か月以上続く場合に診断。

しかし、症状が重症である場合には、それより短くとも診断可能。



自分で自分の行動をコントロールできなくなってしまうこと、ゲームをすることが何より一番大事だと思ってしまうようになることは怖いことですね。ゲームを楽しむからゲームに飲み込まれるに変わってしまうように思います。ゲームへの依存が強まり受診に至った人の調査によると、受診前の半年間に、朝起きられないという問題が生じている割合が高かったそうです。ゲームをするために昼夜逆転の生活になり、欠席が増えたり物にあたることも増えるという結果があります。みなさん自分は大丈夫だと思いませんか？誰しもが初めはそう思っているものです。ゲーム障害については、専門家の間でも議論が続いており、今後研究が進んでいくことでしょう。大切なことは自分の行動は自分でコントロールすること。周りの人の言葉をしっかり聞くこと。ゲームに限らず何かへのめりこみすぎて他がおろそかになってはいけません。自分を客観的に捉える力も大切。自分では気づかないことを教えてくれる人、苦言を呈してくれる人を大切にしてください。何事もバランスが大切です。

* 鬼退治と言えば桃太郎ですが、最近の子どもは鬼滅の刃と言うのでしょうか…。さあ豆をまきましよう！
ココロリフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp