



こころの健康 教えてドク太くん!



千葉県医師会
もりもと 浩司 医師



不眠・不登校

スマホゲームをやめられず、不眠から不登校へ

事例

患者	中学2年生(女子)
初診時の主訴	不眠

◎受診の理由

眠れないことを主訴に来院。

元々睡眠に問題を感じることはなかったが、少し前から寝つきが悪く、朝起きられないため、次第に学校を休みがちになっていった。

その後、2週間連続して学校を休むようになってしまい、家族に付き添われて心療内科を受診した。

◎生活の背景

本人や家族の話によると、先生とのかわりや友達関係など、学校自体に問題はないということだった。

話を進めいろいろと尋ねるうちに、睡眠障害が出現した頃、スマホゲームの使用頻度が急に増えていたことが分かった。ゲームにのめりこんでいくうちに、いつもならば眠っている時間になってもゲームをやめられなくなっていった。

初めのうちはそれでも学校にだけは行っていたが、しばらくすると学校へも行けなくなったという。

家での生活を尋ねると、一日中スマホゲームを手放せない状況は続いたということだった。

◎初診時の様子

診察室に現れたのは一見どこにでもいる普通の中学生と、普通の両親であった。

表面だけからはわからない問題が家庭や学校にあるのかもしれないが、少なくとも眠れないことの辛さ、学校へ行けなくなったことの辛さは、本人にとっても両親にとっても共通する苦痛であった。このことを確認できたため、まずはゲームから一切離れてみることを提案した。

薬の処方はず、ゲームから遠ざかることで起こる自分の変化を実感し、その変化について共に考えて行くことで本人は納得し、チャレンジしてみるようになった。

◎患者さんの経過

通院を始めたが、ゲームから完全に離れることはできないことが続いた。そして、状況が変わらぬまま数回通院し、その後来院しなくなった。

スマホゲームや携帯ゲーム機は、世の中で想像されている以上に思春期以降の子どもの不眠や不登校に結びついているのではないだろうか。

スマホゲーム・携帯ゲーム機とのつきあい方については、“予防”の大切さを日々実感している。

