

「ギャンブル等 依存症」などを 予防するために

生徒の心と体を守るための
指導参考資料

平成31年3月
文部科学省

目次

はじめに

1 「依存症」とは

① 依存症	3
② 行動嗜癖を生み出す要因	4
③ やめられなくなる脳の仕組み	5
④ 行動嗜癖が及ぼす影響	6
⑤ 行動嗜癖の疾患としての位置付け	6

2 嗜癖行動について

① ギャンブル等	7
② ゲーム	9

3 行動嗜癖への対応

① 学校における教育	10
② 家庭との連携	11
③ 相談機関・専門医療機関の活用	11

資料	12
----------	----

はじめに

近年、喫煙、飲酒、薬物乱用、ギャンブル等による「依存症」が社会問題となっています。「依存症」は、ニコチン、アルコール、薬物のような物質を体内に摂取することへの依存（物質依存）とギャンブル等の行為への依存（医学的には行動嗜癖（しへき）といいます。）に分けられます。行動嗜癖については、公営競技（競馬、競輪、オートレース、モーターボート競走）やパチンコ等を行っている人の中には、のめり込んでしまい、自己破産や家庭崩壊を招き、自殺や犯罪等に至る人もいるなど、ギャンブル等への依存は深刻な問題となっています。また、2018年6月に公表された国際疾病分類の第11回改訂版（ICD-11）の最終草案において、「ゲーム障害」が「ギャンブル障害」とともに「物質使用及び嗜癖行動による障害」に分類されましたが、我が国でもスマートフォンの普及に伴い、ゲームへののめり込みが社会問題化しています。

学校教育では、物質依存については、小学校体育科保健領域、中学校保健体育科保健分野、高等学校保健体育科科目保健において、喫煙、飲酒、薬物乱用による心身の健康や社会への影響、並びにこれらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があること等を発達段階に応じて学ぶことになっています。一方、行動嗜癖については、これまで学ぶ機会はほとんどありませんでした。しかし、平成28年12月に成立した特定複合観光施設区域の整備の推進に関する法律（平成28年法律第115号、「IR法」という。）の附帯決議第10項において、「ギャンブル等依存症に関する教育上の取組を整備すること。」などが明記され、学校教育においてギャンブル等依存症に関する知識の普及及び啓発が求められました。

平成30年3月に公示された高等学校学習指導要領では、保健体育科科目保健の指導内容の一つとして精神疾患を取り上げることになり、平成30年7月に公表された高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説（保健体育編・体育編、文部科学省）において、「アルコール、薬物などの物質への依存症に加えて、ギャンブル等への過剰な参加は習慣化すると嗜癖行動になる危険性があり、日常生活にも悪影響を及ぼすことに触れるようにする。」と記載され、精神疾患の一つとしてギャンブル等依存症を含めた依存症について取り上げることになりました。

ギャンブル等やゲームの嗜癖行動は開始年齢が早いほど、「依存症」に陥りやすいことから、学校において行動嗜癖に関する指導を行うことが大切です。本資料が、ギャンブル等やゲームの行動嗜癖に関する指導を行うに当たり、一助となることを祈念しております。

平成31年3月

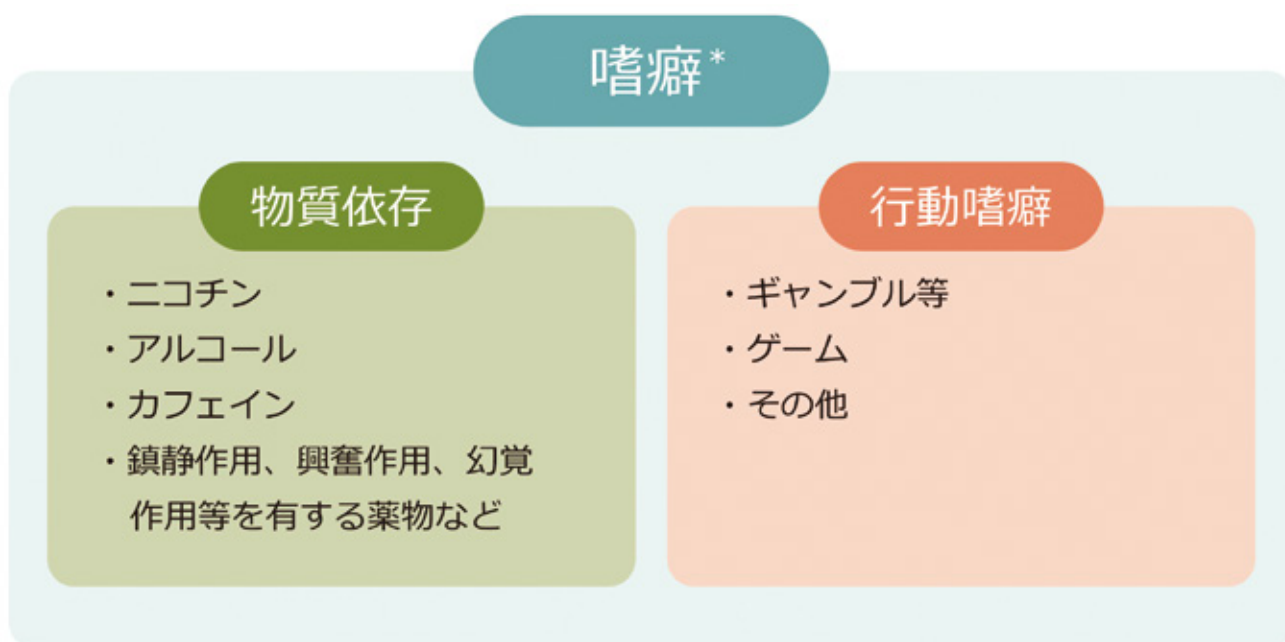
1 「依存症」とは

1 依存症

一般的にニコチン、アルコール、薬物、ギャンブル等、ゲームなどを「やめたくてもやめられない」状態のことを「依存症」といいますが、医学的には「嗜癖（しへき）」という用語を使います。

「嗜癖」の対象は、ニコチン、アルコール、薬物などの特定の「物質」の摂取と、ギャンブル等の「行動」に分けられます。その対象が「物質」の摂取の場合は「物質依存」といい、対象が「行動」の場合は「行動嗜癖」といいます。

なお、本資料において、ギャンブル等の行動による依存を意図している場合を「行動嗜癖」、依存の対象となる行動を意図している場合は「嗜癖行動」と区別して記載しています。



* 医学的には「嗜癖」というが、一般的には「依存」といわれている。

図1 物質依存と行動嗜癖

「物質依存」の場合、特定の物質（ニコチン、アルコール、薬物等）を体内に吸収すると、心地よくなり、繰り返し使用するうちに、その物質なしではいられなくなり、1回の使用量や使用頻度が増えていきます。そのような状態が続くと、やがて健康や生活面に支障が出てきます。

一方、「行動嗜癖」の場合も同様に、ギャンブル等の行動にのめり込んでしまうと、自分の意思ではコントロールできなくなり、やめたくてもやめられなくなります。ギャンブル等を例にとると、以下のようなプロセスをたどります。

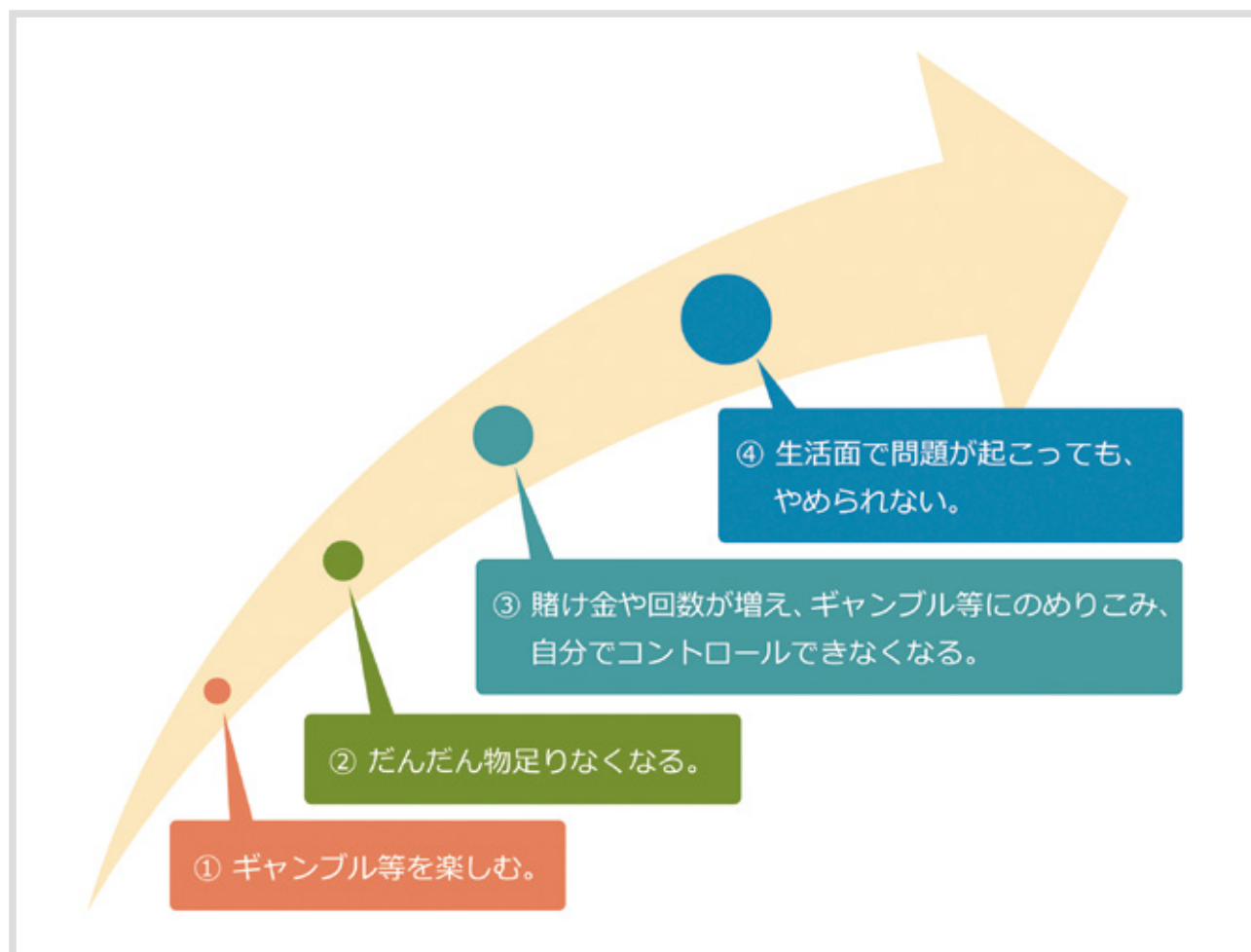


図2 ギャンブル等にのめり込むことにより問題化するプロセス

2 行動嗜癖を生み出す要因

いずれの嗜癖行動も興味・関心から始まりますが、のめり込むかどうかは、以下の要因が関わると考えられています。行動嗜癖は、誰でもなる可能性があり、開始年齢が低いほど、陥りやすい傾向があります。

- ① 心理的な要因（ストレスなど）
- ② 環境的な要因（簡単に手に入れやすい、いつでも、どこでもできる）
- ③ 家族の要因（家庭環境等）

3 やめられなくなる脳の仕組み

脳には、美味しいものを食べる、試験に合格するなどによって快感や幸せを感じる機能があります。これは、行動嗜癖が生まれるプロセスに重要な役割を果たしています。

ギャンブル等を行ったり、依存物質を摂取したりすることにより、脳内でドーパミンという神経伝達物質が分泌されます。ドーパミンが脳内に放出されることで中枢神経が興奮して快感・多幸感が得られます。この感覚を脳が「報酬（ごほうび）」と認識すると、その報酬（ごほうび）を求める回路が脳内にできあがります。

しかし、その行為が繰り返されると次第に「報酬（ごほうび）」回路の機能が低下していき、「快感・喜び」を感じにくくなります。そのため、以前と同じ快感を得ようとして、依存物質の使用量が増えたり、行動がエスカレートしたりしていきます。また、脳の思考や創造性を担う部位（前頭前野）の機能が低下し、自分の意思でコントロールすることが困難になります。特に子供は前頭前野が十分に発達していないため、嗜癖行動にのめり込む危険性が高いといわれています。

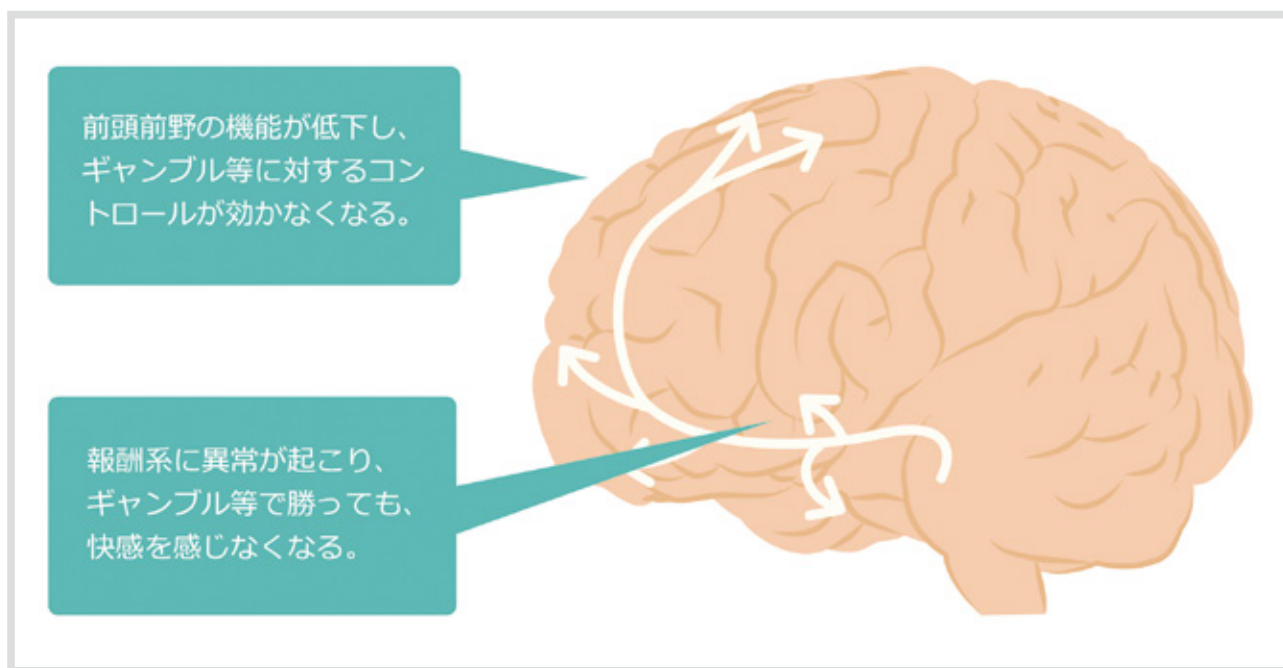


図3 行動嗜癖を生む脳のメカニズム

4 行動嗜癖が及ぼす影響

行動嗜癖は日常生活に大きく悪影響を及ぼします。

ギャンブル等やゲームなどの嗜癖行動にのめり込むと、生活の中での優先順位が変わってしまいます。対象となる行動が最優先され、食事、睡眠などの時間が削られ、本人の体や心に悪影響を及ぼします。さらに、学校を休みがちになり、ひきこもりになることもあります。また、対象となる行動を継続するために嘘をついたり、家族とコミュニケーションをとらなくなったりして、人間関係が悪化していきます。

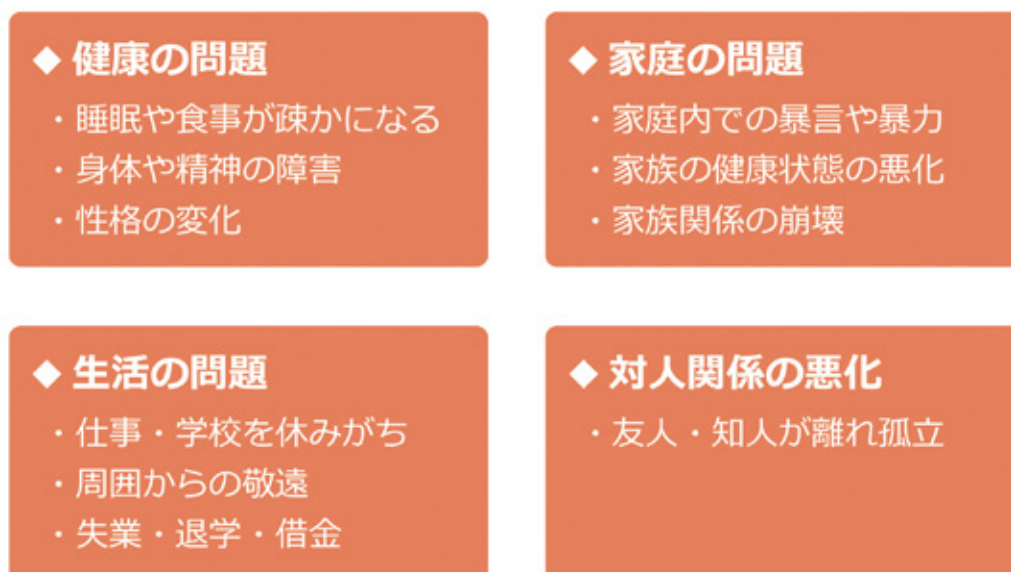


図4 行動嗜癖による様々な影響

5 行動嗜癖の疾患としての位置付け

世界保健機関（WHO、以下「WHO」という）は疾病の状況や死因の統計のために疾病分類を示しており、現在用いられている国際疾病分類第10版（ICD-10）では、様々な行動嗜癖のうち、ギャンブル障害のみが疾病分類に示されています。約30年ぶりに改訂作業が行われ、2018年6月に公表された国際疾病分類の第11回改訂版（ICD-11）（最終草案）では、ゲーム障害（オンラインゲーム、オフラインゲームを含む）が「物質使用及び嗜癖行動による障害」にギャンブル障害とともに位置付けられました。今後、WHOの総会で加盟国に採択された場合、我が国への適用に向けた検討が行われることになります。なお、ギャンブル、ゲーム以外の嗜癖行動は、「その他の嗜癖行動による障害」に分類されます。

2 嗜癖行動について

1 ギャンブル等

平成 30 年 10 月に、ギャンブル等依存症対策基本法が施行されました。この法律における「ギャンブル等」とは、法律の定めるところにより行われる公営競技（競馬、競輪、オートレース、モーターボート競走）やぱちんこ屋に係る遊技その他の射幸（偶然に得られる成功や利益を当てにすること）行為をいいます。また、「ギャンブル等依存症」とは、ギャンブル等へのめり込むことにより日常生活又は社会生活に支障が生じている状態をいいます。

ギャンブル等へのめり込むと、以下のような行動が見られます。

- (1) 興奮を得るために、使用金額を増やしてギャンブル等をする。
- (2) ギャンブル等をするのを中断したり、中止したりすると落ち着かなくなる、またはイライラする。
- (3) ギャンブル等をするのを制限しよう、減らそう、またはやめようとしたが成功しなかったことがある。
- (4) しばしばギャンブル等に心を奪われている。
- (5) 苦痛の気分のあるときにギャンブル等をする人が多い。
- (6) ギャンブル等の負けを取り戻そうとして別の日にギャンブル等をすることがある。
- (7) ギャンブル等へのめり込みを隠すためにウソをつく。
- (8) ギャンブル等によって大切な人間関係、仕事、教育、または職業上の機会を危険にさらしたり、失ってしまったりしたことがある。
- (9) ギャンブル等によって引き起こした絶望的な経済状態から免れるために、他人にお金を出してくれるよう頼んだことがある。

（出典：アメリカ精神医学会「精神疾患の分類と診断の手引き（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : DSM）」（DSM- 5）に即して記載。）

平成 29 年度に実施された国内のギャンブル等依存に関する疫学調査（中間まとめ）では、過去 1 年間のギャンブル等の経験等において、ギャンブル等依存症が疑われる者の割合は 0.8% であり（平均年齢は 46.5 歳、男女比 9.7 : 1）、日本の人口に換算すると約 70 万人と推計されています。

パチンコは 18 歳、公営競技は 20 歳から行うことができ、また、参考資料に示すように、ギャンブル等へのめり込みにより病院に訪れた患者のギャンブル等の開始年齢が 20 歳頃であることを考えると、ギャンブル等に関する問題は、高校生にとっても近い将来に生じうる身近な問題といえます。

さらに、インターネット上には「オンライン・ギャンブル」のサイトもあり、それらのサイトを利用する場合、年齢制限が設けられてはいますが、年齢確認が十分ではなく、子供でも参加できてしまう危険性があります。

	平均	標準偏差 または中央値 *
初診時年齢	39.3 歳	11.8
ギャンブル等開始年齢	19.5 歳	5.5
ギャンブル等問題化年齢	27.4 歳	9.3
借金総額	570.4 万円	400.0*
初診時借金額	194.8 万円	62.5*

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター提供

2013 年 3 月～6 月に（独）国立病院機構久里浜医療センターを受診したギャンブル等依存症患者のうち、
外来での認知行動療法と受けた 113 名（男性 104 名、女性 9 名）。

ギャンブル等にのめり込み、久里浜医療センターに治療に訪れる人の大部分は中高年の男性で、その多くは
20 歳頃からギャンブル等を開始し、20 代後半から借金などのギャンブル等による問題が生じています。

【ギャンブル依存体験談】

ギャンブル等依存症になった大学生の体験談

大学生になり友達に誘われ、何の気なしに始めたのがパチンコです。最初は、付き合い程度、気晴らし程度の金額で、生活に影響はありませんでした。ところが次第に、自分で最初に決めた金額や時間内で止められなくなり、あっという間にコントロールを失ってしまいました。今思えば、始めてからわずか半年程度だったと思います。小遣いやバイト代は、全てパチンコに消え、やがてそれだけではならず、友達や当時付き合っていた彼女にも借金をして迷惑をかけてしまいました。親にも何度も借金の肩代わりをしてもらい、「これが最後だ」としかられ、「二度とパチンコはやらない」と誓約書を書きました。そのたびに、自分自身も「こんなことじゃいけない。しっかりなくては」と思うのですが、気が付くと「迷惑をかけた人に借金を返さなくては。そのために一発当てなくては」と考えてしまい、またパチンコに行くという悪循環から抜け出せなくなっていました。

あっという間に自分の人生を一変させてしまうギャンブル。手を出すことは簡単ですが、一度依存症になると回復までの道は決してたやすくはなく、沢山のものを失います。そのことをみんなに知ってもらいたいと思っています。

(K)

(出典：「知ろう！ギャンブル依存症」 発行：ギャンブル依存症を考える会)

2 ゲーム

WHO が作成する ICD-11（最終草案）では、「ゲーム障害」が「物質及び嗜癖行動による障害」に位置付けられました。従来のパソコンを利用したオンラインゲームに加えて、最近ではスマートフォンや携帯ゲーム機等を利用してゲームをする人が増えています。これらは、いつでも、どこでもゲームを行うことができるため、ゲームへののめり込みが社会的に問題になっています。



2018 年 6 月に公表された ICD-11（最終草案）では、下記の 4 項目が 12 か月続く場合、「ゲーム障害」に該当するとされています。

- ・ ゲームの使用を制御できない。
- ・ ゲームを最優先する。
- ・ 問題が起きてもゲームを続ける。
- ・ ゲームにより個人や家庭、学習や仕事などに重大な問題が生じている。

小中学生などの場合、ゲームを始めて 3～4 か月でも深刻な状況となるケースがあるため、重症の場合は 12 か月未満でもゲーム障害に該当するとされています。

インターネットを利用してゲームができるスマートフォン、携帯ゲーム機等は、行動嗜癖に陥る要因である「いつでも、どこでもできる」ことから、ゲームへののめり込みに対して、小学生、中学生のみならず、高校生においても注意が必要です。



「ガチャ」の危険性!?

スマートフォンや携帯電話などを使ったオンラインゲームには、ゲームを有利に進めるために 1 回数百円程度のくじを引いて、ゲーム内で用いるアイテムを得ることができる「ガチャ」と呼ばれるシステムがあるものがあります。「ガチャ」は、ギャンブル等と同じように射幸（偶然に得られる成功や利益を当てにすること）性が高く、ガチャからギャンブル等へつながる危険性もあります。

子供が、ゲームからギャンブル等に誘導されないように、注意する必要があります。

3 行動嗜癖への対応

1 学校における教育

高等学校学習指導要領（平成 30 年告示）解説（保健体育編・体育編 平成 30 年 7 月 文部科学省）では、「精神疾患の特徴」に、「アルコール、薬物などの物質への依存症に加えて、ギャンブル等への過剰な参加は習慣化すると嗜癖行動になる危険性があり、日常生活にも悪影響を及ぼすことに触れるようにする。」と記載されています。

さらに「精神疾患への対処」において、「人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことなどを理解できるようにする。」と記載されています。アルコール、薬物、ギャンブル等への「依存症」も精神疾患の中に含まれます（高校の保健体育の新学習指導要領については、巻末資料を参照）。

行動嗜癖に陥る背景には、ストレスなどの心の問題があると言われています。これは、ニコチン、アルコール、薬物などの物質依存に陥る背景とも共通しています。ギャンブル等やゲームなどにのめり込まないようにするためには、これまで喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育でも行われているように、ストレスに対する適切な対処方法を身に付けることが大切です。ストレスへの対処には、ストレスの原因となる事柄に対処すること、ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと、友達や家族、教員、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること、コミュニケーションの方法を身に付けること、規則正しい生活をするなどいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切です。

また、自分の強みや得意なことを知り、それらを活用して目標を掲げ、達成に向けて努力することも大切です。努力した結果、充実感を体験し、新たな目標に向けて挑戦するはずみになります。そうした体験を繰り返すことにより、自己肯定感を高めることができ、行動嗜癖に陥らない生活習慣を身に付けることができます。

「ギャンブル等依存症」などの行動嗜癖に関する指導は、学校において健康教育を推進する中で、保健体育における指導にとどまらず、学校の教育活動全体を通じて行うことが大切です。

「依存症」（行動嗜癖）やストレスの対処などについては、以下の資料が参考となりますので本資料とともにご活用ください。

- ・ 小学校保健教育参考資料『「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き』（文部科学省）
http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1334052.htm
- ・ 中学校保健教育参考資料『「生きる力」を育む中学校保健教育の手引き』（文部科学省）
http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1354075.htm
- ・ 高等学校保健教育参考資料『「生きる力」を育む高等学校保健教育の手引き』（文部科学省）
http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1371839.htm
- ・ 小学生用啓発教材「わたしの健康」（文部科学省）
http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08060506.htm
- ・ 中学生用啓発教材「かけがえのない自分 かけがえのない健康」（文部科学省）
http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08111804.htm
- ・ 高校生用啓発資料「健康な生活を送るために」（文部科学省）
http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08111805.htm
- ・ 政府広報オンライン
「アルコール、薬物、ギャンブルなどをやめたくてもやめられないなら... それは「依存症」という病気かも。」（平成 30 年 3 月 14 日）
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201803/2.html>
- ・ 厚生労働省ホームページ
「依存症についてもっと知りたい方へ」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000149274.html>

2 家庭との連携

子供が行動嗜癖に陥るのを未然に防ぐには、家庭の役割が大変重要です。保護者が子供の変化にいち早く気づくためにも、子供の様子をよく観察し、親子の対話から子供の行動を理解したり、悩みや困っていることを聞いたりすることが大切です。また、ゲームについては、小学生、中学生はもちろんのこと、高校生でも家庭内のルール作りを行うなど、適切な生活習慣を身に付けるように促します。

行動嗜癖に関する指導は、保護者にその指導の意義と必要性について伝え、学校と家庭が互いに連携しつつ展開することが大切です。そのためには、学校での授業を公開したり、学校保健委員会や広報誌を活用し、子供たちの嗜癖行動などに対する意識や関心、実態を知らせたりして、指導についての理解と協力を求めるようにつとめます。

3 相談機関・専門医療機関の活用

行動嗜癖に陥っている人は、明らかに問題がある状態であっても、「やめようとすればやめられる」といった発言をするなど自分の状態を把握できておらず、問題に向き合えないケースが多く、また、「やらない」と約束しても隠れてやっていることも多くあります。行動嗜癖は、物質依存と同様に自分の意思のみでやめることはできません。最寄りの保健所や精神保健福祉センターなどの相談機関に相談することや専門医療機関などで診断・治療を受けることが大切です。また、自助グループ等民間支援団体などとつながり、同じ行動嗜癖の仲間と経験談を話し合うなど、支援を受けることもお勧めします。

資料 高等学校保健体育の新学習指導要領

【高等学校学習指導要領】 178 ～ 179 ページ

第2章 各学科に共通する各教科 第6節 保健体育 第2款 各科目 第2 保健 2 内容

(1) 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 現代社会と健康について理解を深めること。

(イ) 精神疾患の予防と回復

精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。

【高等学校学習指導要領（平成 30 年告示）解説 保健体育編・体育編】

・ 198 ページ

第1部 保健体育編 第2章 保健体育科の目標及び内容 第2節 各科目の目標及び内容

「保健」

3 内容

(1) 現代社会と健康

ア 現代社会と健康について理解を深めること。

(イ) 精神疾患の予防と回復

精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。

・ 202 ページ

ア 知識

(イ) 精神疾患の予防と回復

⑦ 精神疾患の特徴

精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解できるようにする。

また、うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などを適宜取り上げ、誰もがかり患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることなどを理解できるようにする。

その際、アルコール、薬物などの物質への依存症に加えて、ギャンブル等への過剰な参加は習慣化すると嗜癖行動になる危険性があり、日常生活にも悪影響を及ぼすことに触れるようにする。

⑧ 精神疾患への対処

精神疾患の予防と回復には、身体健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解できるようにする。

また、心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることを理解できるようにする。その際、自殺の背景にはうつ病をはじめとする精神疾患が存在することもあることを理解し、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であることにも触れるようにする。

さらに、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことなどを理解できるようにする。

作成委員会委員

遠藤 美季	エンジェルズアイズ 代表
北垣 邦彦	東京薬科大学薬学部 教授
島井 哲志	関西福祉科学大学心理科学部心理科学科 教授
橋元 良明	東京大学大学院情報学環 教授
樋口 進	独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 院長
三宅 健次	千葉大学教育学部特命教授・附属中学校 副校長

(敬称略、五十音順)

制作
株式会社学研プラス

制作協力
株式会社ユーミックス



文部科学省

MEXT

MINISTRY OF EDUCATION,
CULTURE, SPORTS,
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN