海辺の杜ホスピタル

【精神科・心療内科】

テレビゲームの良い点・悪い点

医師 鈴木 富有 さん

テレビゲームは、娯楽の枠を超え、認知能力の向上に寄与する可能性があると認識されつつありますが、一方で、その過度な利用が、精神的・身体的・社会的な問題を引き起こす、止められない習慣として指摘されています。

最近の研究でテレビゲームは注意力や記憶力、問題解決能力、空間認識能力など、特定の認知機能を高める効果が科学的に示されています。脳トレーニングやメンタルヘルスへの良い影響も期待されます。

しかし、過度なプレーは世界保健機関（WHO）が正式な疾病と認定した「ゲーム障害」につながります。これは脳の報酬系への影響や前頭前野の機能低下が関与し、学業成績の低下、睡眠不足、精神的・身体的健康問題、人間関係の悪化など、深刻な悪影響を及ぼす可能性があるためです。

テレビゲームは使い方次第で有益にも有害にもなり得る存在です。健全な利用と適切な管理が不可欠です。

高知市長浜251　TEL 088-841-2288