

地道な一歩から得られた回復

B氏（10代 男性）

私が不登校になったきっかけは、高校受験のストレスでした。親の期待をプレッシャーに感じてチャットに居場所を見出すようになり、そこから昼夜を問わずネットゲームに没頭するようになりました。生活リズムを崩して、不登校になったことで、親との関係も悪くなりました。志望校からランクを下げることで進学はできたものの、昼夜逆転の生活は変えられず、高校でも不登校になりました。親の勧めで太田病院を受診し、先生や心理士との相談の中で、時間に融通の利く通信制高校への編入を決意しました。

通院を続ける中で、ゲーム依存から抜け出すことを目標に、就寝時間の見直しや登校時間に合わせたタイムスケジュールの設定など、段階的に解決に向けて取り組むことになりました。最初の頃はコントロールが難しく、どうしてもゲーム時間を優先してしまうことで親との衝突があり、学校へ行く意味も見出せず、葛藤の日々が続きました。それでも、調子の良い日に朝から登校できると、その日が気持ちの良い1日に感じられる発見がありました。

一進一退を繰り返しながら症状と向き合う日々でしたが、親もゲーム依存について学んでくれて、家族の中で症状について話をしたり、感情をぶつけ合わない努力をしてくれたり、一緒に治療に取り組んでくれました。地道な努力を続けることで、気が付くと生活リズムが改善しただけでなく、ゲームに支配されていた自分がゲームを利用して交友を楽しめるようになっていました。

高校3年になって大学進学を希望していた私は、受験対策授業にも積極的に参加し、忙しい毎日を送るようになりました。日中は勉強に励み、夜は疲れて寝る。そんな学生らしい生活をしているうちに、自然とゲームの時間も減っていきました。努力の甲斐あって、志望校に合格することができ、今では毎日大学生活を楽しんでいます。

私にとって今回の体験は、自分を見つめ直す貴重な時間になりました。自分の「したい事」と「しなければならない事」を考えて、地道に努力したからこそ、解決に繋がれたのだと思います。辛く、大変な経験を乗り越えたことで、「嫌なことも成長に繋がる」と捉え行動していけるようになり、以前よりもポジティブな思考になりました。

ゲーム依存による悪影響は沢山ありましたが、この経験があったからこそ、人と話すことが好きな自分や、やりたい事を発見できました。今、ゲーム依存に悩んでいる方も多いと思います。辛く感じられることもあるでしょうが、それぞれに解決の道があるはずで、重く受け止めすぎることなく、地道にゆっくりと歩みを進めてほしいです。

まだ、私は完全に回復したわけではありません。休日は油断して、生活リズムが崩れることもあります。再び不登校とならないよう、気をつけながら日々を過ごしています。今は現状維持で精一杯ですが、これから少しずつ、大学生活を通して自分のやりたい仕事など、未来を見据えていきたいと思っています。