

ビデオゲームはコロナ禍のメンタルヘルスにどのような影響を与えるか

—Nintendo Switch と Play Station 5 の抽選を自然実験として—

○江上弘幸 (Hiroyuki Egami)*、若林隆久 (Takahisa Wakabayashi)、山本剛資 (Tsuyoshi Yamamoto) *日本大学経済学部

Keywords : ビデオゲーム、自然実験、メンタルヘルス、COVID-19、レジャー

[1 目的] コロナ禍で人々の余暇活動（レジャー）は大きな制約を受けた。対面で人と交流したり移動を伴ったりするレジャーは自粛を求められ、オンラインでの交流や屋内で一人で行えるレジャーが推奨された。そうした中、Nintendo Switch などのゲーム機は世界中で売り上げを伸ばし、複数の社会調査でゲームプレイ時間の増加が報告された。

これまでビデオゲームの人々への影響については、負の側面が強調されることが多かった。例えば、WHO は 2022 年に「ゲーム障害」を新たに疾病として認定する見込みであるほか、長時間のプレイは精神的にも悪影響（依存、暴力性、抑うつ等）があるとする先行研究もある。しかし、こうした従来の医療系の研究は一時点のデータを使った相関分析が多く、本人が生まれ持った性質や家庭環境等の影響を取り除けていない。一方で、ビデオゲームのポジティブな効果を調べる心理学系の研究は、大学生を対象としたラボ実験が中心で、実験結果を適用できる範囲に限界がある。

対して本研究は、ビデオゲームが、コロナ禍（実際の社会）において一般的な人々のメンタルヘルスに与えた厳密な因果効果を測定することを目的としている。

[2 方法] 本研究では、計量経済学の統計的因果推論と呼ばれる手法を用いる。コロナ禍において Nintendo Switch や Play Station 5 の供給難により抽選販売が行われている状況を、「自然実験」とみなして、因果効果の推定に活用する。研究に用いたデータは、インターネットの調査会社を利用して、ビデオゲームのプレイヤーとノンプレイヤーの両方を含む、のべ約 5 万人（10～69 歳、47 都道府県をカバーしている）にサーベイを行って取得した。メンタルヘルスの状況を測定する指標として、k6（抑うつ度）および SWLS（幸福度）を用いた。

[3 結果] 分析の結果、コロナ禍において Nintendo Switch は統計的に有意に抑うつ度を改善したことが分かった。改善のマグニチュードとしては、COVID-19 流行後に「マイルド～シリアスな心理的不安状態」判定のひとが急増（2019:25%→2020:48%）したのに対し、抽選にあたったひとの間では、同判定のひとの増加分が半分程度にとどまったことものと推定された。Play Station 5 については、抑うつ度に対する統計的に有意な影響がみられなかった一方、幸福度を高めたことが分かった（なお、Switch については、研究予算の都合から、幸福度の質問を実施することができなかった）。

[4 結論] 自然実験による頑健な因果推論によると、Nintendo Switch および Play Station 5 は、抑うつ度・幸福度のいずれでみても、メンタルヘルスに対しポジティブな影響をもたらしたことがわかった。従来の相関分析の影響もあつてか、ゲームの影響は負の側面が強調されがちだが、メンタルヘルスへのポジティブな効果が期待できることももっと広く知られてしかなるべきであろう。

【主要参考文献】

Granic, Isabela, Adam Lobel, and Rutger C.M.E. Engels. 2014. "The Benefits of Playing Video Games." *American Psychologist* 69(1): 66–78.