

医療法人社団利田会周愛荒川メンタルクリニック

部長 八木眞佐彦（精神保健福祉士・社会福祉士）

地域における相談・支援、家族教室経験からの所感など

～ゲーム依存・ネット依存は禁止や戒めではなく「心の SOS」として活かす～

ゲームやネット依存傾向になる以前に下記のエピソードが！
（当院相談事例の当事者年齢は中高生が中心）

- ・ チック、ピーリング、抜毛など自傷行為
- ・ 両親（祖父母）間の口論やモラハラ、DVの目撃
- ・ 過剰に合理的又はイカリバクハツし易い大人の存在
- ・ 大人に仕事依存・アルコール問題etc（父不存在）
- ・ 受験虐待（母過干渉）や部活を巡って暴言・暴力被害
- ・ お子さんに感覚過敏
音・光・臭い・布の肌触り・腹痛・眩暈・偏食etc
- ・ 発達特性のマッチング機会の不足
※親子共に高学歴・高偏差値であることが多い
- ・ 虐め被害の未解決
- ・ お子さんに「この世から消えたい思い」。

しかし「成績が良い」、「登校している」うちは大人側も本質的な問題に気付いていないことが多い・・・（わが国の中高生はほぼ毎日1名が自ら命を絶っている）

ICD-11 では研究事例が豊富なゲーム依存タイプを①ゲーム障害とし、②SNS など繋がり依存タイプは「その他の嗜癖・行動依存」と分類した。しかし当院相談事例は上記①②どちらも当事者の年齢は中高生が多く、そしてどちらも家庭環境や発達特性（親子共に高学歴・高偏差値）などの類似性が見受けられる。

虐待や DV 被害と依存症の関連性が指摘されて久しいが、ゲーム依存タイプ、ネット依存タイプ共に「教育虐待」・「虐め被害」・「両親（祖父母）間の DV やモラハラ」など環境自体の苦しさに共通点がある。また親も子も際立って偏差値の高い学校に合格していることが多いが、名門校に合格したお子さんの自己肯定感は希薄であり、この世から消えたい思いを抱いていることが少なくないことは見逃せない。お子さんにはゲームやネットへの依存傾向以前から緊張感が強く下痢をしやすいなどの他、ピーリング、抜毛、リストカットなどの経験者も少なくない。

大人から見てゲーム依存と烙印を押されたお子さんと信頼関係を築いてお話を聞くと、実は勝つことだけではなく「ゲーマー同士の繋がり」を求めていることにも気付かされる。更に SNS 依存タイプの「イイね！」大量獲得による自己効力感の補完に加え、ゲームの「ガチャ」に近似した要素の存在も否めない。ゲームの中に SNS 性が存在し、SNS の中にもゲーム性が存在しているのではないだろうか。

ゲーム依存、SNS 依存タイプいずれであっても当事者は口々にオンライン状態に没頭している時には辛い思いや疎外感などが緩和され「達成感・人や社会との繋がり感」を得ていたと言う。YouTube 連続閲覧事例（いわゆるコンテンツ依存型）では「はっきりとした目的もなく動画連続

閲覧をしていると癒され、安心感があつた」と教えてくれる。成育歴における何らかのエピソードをきっかけに自己肯定感が低下したり、学校や大人に対して不信感を抱いてしまったお子さんにとって SNS のみならず、ゲームもまたコミュニケーション補助ツールとして機能している側面も認められるのではないであろうか(通信の自由との兼ね合い)。

診断の有無を問わず関心の偏り・拘り・過集中、感覚過敏などの傾向が見受けられることも多い(高い能力でもある)。しかしそれらの傾向をプラスに活かせる家族間・学校のマネジメントを行うと無理なく自然に「依存先の分散」が図られ現実世界と繋がり、喜びや自己肯定感が醸成され徐々に生活に支障はないゲーム・ネットユーザーへと戻っていく。そのためにはまずは大人(親・教員)側が安心して子育て不安や孤立感・焦燥感などを緩和できるような相談に繋がっておくことが予防・回復双方に極めて有効と考えられる。大人の過労が視野を狭め共感力を削ぎ、怒りの沸点をも下げてしまう可能性には十分に留意しておくべきであろう。

心の余裕を失った大人から見ると忌々しい行為とされがちなゲーム・ネット使用は、今や若年世代にとって心的苦痛に対する「最も身近な自己治療ツール」である事に疑念はない。自己治療を無理やり止めさせることはリスクが高く、本質的な問題の解決とは自己治療を必要とする理由自体を理解し、それを緩和・解消することではないだろうか。時として大人側の正論癖(モラハラ)がお子さんの心的苦痛の根源であることもある。大人がゲームやネットをやめさせることばかりに熱中するのではなく、思春期の子育てに際し生き方や視点をしなやかにする勇気を持てることが予防・回復双方に有効なのであろう。配偶者の非協力的態度も、上記大人の心の余裕の減退や、お子さんへの性急な声がけと関連性があると思われる。

我が国では子供も大人も「助けて!」の出し方・出され方を教わる機会が少ないこと、人に助けを求めてはいけないかのような風潮の残存こそが現実的な脅威であると感じる。ゲーム機やスマホを手放せない子は「辛いことを抱えている子」と仮説を立て、環境(関係性)自体の見直し、そして発達特性を活かすチャンスが巡って来た、と考える大人側の心の余裕の回復が喫緊の課題であると相談・家族教室提供の経験からは感じるのである。依存症家族向けトレーニング CRAFT (Community Reinforcement and Family Training) を応用した家族教室や家族相談、家庭や学校の生活環境調整といったことで、ゲームやネット依存傾向や行き渋り・不登校などのお子さんに改善が見られることが多い。なおご家族への CRAFT の学びの場の提供は両親(祖父母)間のモラハラ・非協力的態度や過剰な受験方針の解消などの効果も得られている。つまり「お子さんの暮らす環境の幸福度の高さ」にはゲーム・ネット依存へのニーズを下げる効果があるように見えるのである。

ほぼ毎日1名の中高生が自ら命を絶っているという我が国の現実をどう変えていくか?のヒントがゲーム依存・ネット依存状態から回復していく親子(学校)の関係性変化の中に隠されているのかもしれない。

CRAFTは依存症用の家族トレーニング

CRAFTはアメリカで開発された依存症の家族のためのプログラム。日本では、薬物やギャンブル問題に悩む家族向けにASK（アルコール薬物問題全国市民協会）と徳島県藍里病院で作成されたワークブックがあります。周愛莉川メンタルクリニックでは、上記のものを利用したマンツーマン指導を行っています（P94参照）。

小言をやめて理解と愛情を伝える

依存症の根底にある「つながりの喪失」を回復するにはCRAFTという手法が効果的です。子どもを否定や支配しようとせず、肯定的なコミュニケーションを心がけながら、理解と愛情を深める方法です。考え方の柱は、下図に示した4つ。意識して対応を変えていくと、関係性に良い変化が生まれます。

すべての会話を
プラスイメージの言葉に変える

やってみよう!

依存について相談できる先を増やす

ネットゲーム依存の専門の医療機関では、親のカウンセリングや家族教室を開催している。ネットゲーム依存について話せる場所を増やし、最終的に家族関係を修復していく。

Step 2 家族教室に参加する



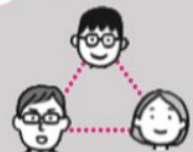
ネットゲーム依存の悩みをもつ家族が集まる会などに参加し、お互いの悩みを分かち合う。

Step 1 カウンセリングを受ける



依存を悩んでいる専門医療機関で相談する。最初はひとりで受けてもOK。

Step 4 家族関係を修復する



家族全員で問題を共有し、ネットゲーム依存についての理解が深まることで、家族関係が修復し、依存を服することができる。

Step 3 他の家族もカウンセリングを受ける



必要に応じて、他の家族や子ども自身も専門医療機関でカウンセリングを受ける。

親側の余裕が大事

親は、こうしたトレーニングにとり組む自分たちのがんばりを素直に認め、生活を楽しむ心の余裕をもちましょう。夫婦の会話を大切に、夫婦関係の改善にも努めてください。親が肯定的な気持ちになって家庭の雰囲気が和むと、子どもの心にも変化が生じてきます。

まずはここから!

心身が喜ぶことをする

子どものネットゲーム依存のことで頭がいっぱいになり、抑うつ状態の人も。気持ちに余裕がないと、子どもの支援者にはなれない。まず自分のための時間を確保する。

- ☐ ひとりでリラックスする時間をもつ
- ☐ 友だちとおしゃべりする
- ☐ 自分が心落ちることをする
- ☐ 映画や舞台を観に行く
- ☐ カラオケに行く
- ☐ おいしい食事をする
- ☐ 美容室に行く
- ☐ エステやマッサージに行く
- ☐ コスメやバッグ、洋服をかう
- ☐ 習いごとを始める

親自身のがんばりを認め、
自分の生活を豊かにする

【予防・回復に役立つ手法～依存先の分散！】

- ・SNS(ネット)、ゲームも楽しい(無理に止めさせない)
 - ・犬(猫)と遊ぶのも楽しい
 - ・安心してグチをこぼし、弱音を吐き合える人がいる。オンライン上でもいないよりは役立つ(身バレには注意)、生身の仲間ならさらに効果が高い
 - ・ロードバイク・ダンス・魚釣り・調理・スキー・ドラム・ラフティングなど刺激に満ちた趣味が楽しい。
 - ・ジェットコースターで落っこちるスリル
 - ・ハンモックに揺られて癒されてみる。
 - ・アルバイトをしてみる。「親以外の大人の生き様を知る」、「自己肯定感UP」、「有難うと言われる機会が増える」
- ☆ 依存先の分散は親御さんの不安や焦燥感のマネージメントにも使えるテクニックのように感じています ☆

アイデア 4 マニアックな趣味の仲間を見つける

こだわりが強く、マニアックなことが好きな子どもは、趣味の分野の同好会などに参加すると、リラックスしながら人と交流をもつことができる。

効果

- ストレス発散
- リラックス
- 他人との交流

アイデア 6 アルバイトをする

アルバイトは、学校や家庭以外の大人と交流し、報酬が得られ、他人から感謝されるため、自己肯定感が高まりやすい。また、行動が規則正しくなり、外出をするので、ネットゲームから自然と離れることができる。

効果

- 自己肯定感
- 生活リズムの調整

アイデア 5 大きな音を出す、声を出す

ネットゲーム依存になりやすい子どもや、発達障害をもつ人には、電子ドラムなどで、ストレス発散する人が多い。カラオケ、会場など大きな音を出す趣味もおすすめ。

効果

- ストレス発散
- 癒やし

CASE

アルバイト禁止の学校では親戚のお手伝いをおすすめ

家庭以外で労働をして人に感謝され、報酬をもらう「アルバイト」は、子どもに大きな自信を与えます。クラスメートに対して「大人の職場を知っている」ことが優越感となり、教師の知らない自分がいるという「先生を出し抜く快感」もあります。事実、アルバイトがきっかけで、依存から回復した子どももたくさんいます。アルバイト禁止の学校の場合、親戚や知人の仕事の手伝いなどをするのがおすすめです。

つらさを忘れられることがおすすめ

適した依存先は人によって異なります。夢中になって、つらさを忘れられるものを見つけましょう。仲間との交流や動物の世話は、気持ちに安らぎを与えてくれます。スポーツで体を動かせばストレス発散になり、生活リズムが整い、ネットゲームから自然と離れる効果もあります。

アイデア 1 ペットの世話をする

犬や猫に食事を与えたり、散歩にでかけたり、遊んだりすることで、規則正しい生活ができる。動物が自分になつき、交流が生まれ、癒やしや喜びを感じられる。

効果

- 生活リズムの調整
- 癒やし

アイデア 3 多少の危険がともなうスポーツをする

サーフィンやマウンテンバイクなどある程度の危険性をともなう、刺激的でマニアックなスポーツを行うと、その途中、日常のつらさを忘れられることができる。また、体を使うことで自己存在を確かめることができる。

効果

- 集中
- 興奮
- 自己存在の確認

アイデア 2 グチを言える仲間をつくる

学校や家庭でのグチを気軽に言える仲間を見つける。オンラインのチャット(P58)などでもOK。心のモヤモヤを吐き出せる場所が必要。

効果

- ストレス発散
- 他人との交流

コロナ禍でも電子ドラム（ヘッドホン可）

ペットを飼う

タブレット用いて「リュウジのバズレシピ」

を見ながら親子での調理チャレンジ

ハンモックetc

【小さなシアワセ体験の積み重ね】→

- ・親子関係の和解
- ・感覚過敏のマネージメント
- ・無理なく自然に現実世界を楽しめるようになることにソフト且つ大きな効果を得られています。



【まとめ】①

- ・ ネットゲーム依存・不登校は誰にも助けを求められないまま生き抜こうとした**孤独な対処行動**。
- ・ ご家族（教員）は**戒め役ではなく、大元の心的苦痛を緩和する協力者となるイメージを！**
- ・ お子さんが人を信じて依存して、弱音を吐いても良いんだと思えることが予防・回復のコツ。
- ・ 回復とはガマンや根性とは対極にあり「アディクションの反意語はコネクション」を大切に。
- ・ 行政機関・専門相談機関の活用～
ご家族も安心して弱音を吐ける場の確保を！

【まとめ】②発達障害との関係

- ・ 遺伝的な要因が大きい→高い衝動性、お受験への拘りなど大人側の特性も受容しながら助言することが大切
- ・ 夫婦間の不和による燃え尽き（カサンドラ症候群）、不安全感がお子さんへの過干渉へ向かわせていることが多い
- ・ 専門分野で経済的・社会的に成功した大人が多く相談初期には親世代に発達障害の傾向があることに気付いていないことが殆ど。
- ・ お子さんの発達特性が輝く環境づくりへの助言を☆

話題提供者略歴：平成16年から初代社会復帰調整官として法務省に勤務。医療観察法施行準備及び心神喪失などの精神症状により重大な他害行為を行った患者さんの環境調整・社会復帰支援に携わる。

平成25年8月から医療法人社団利田会に勤務。平成30年同法人新設の周愛荒川メンタルクリニックにてゲーム・ネット依存に関する相談支援及び家族教室を担当の他、複数の自治体主催の引きこもり家族教室などに携わる。

令和1年、大和出版「ゲーム依存からわが子を守る本～正しい理解と予防・克服の方法」監修。令和2年、ゲーム障害・ネット依存予防教材「ネット依存のおそろしさ～予防回復必要な視点とは」（開隆堂DVD）監修。令和2年、毎日新聞出版「SNS暴力～なぜ人は匿名の刃をふるうのか」にインタビュー掲載。令和3年日本更生保護協会刊「更生保護2月号～SNSの活用と影響～」に寄稿。

主な研究に「若年型アルコール依存症者の特徴と考察」など。