

令和3年4月12日 消費者庁

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）

ちゃんと知りたいゲーム依存～重症化予防と回復のために役立つこと

**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を中心)**

- ・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け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日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、安心感があった」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かであろうか。

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それがちなゲーム・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多い。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ろう。

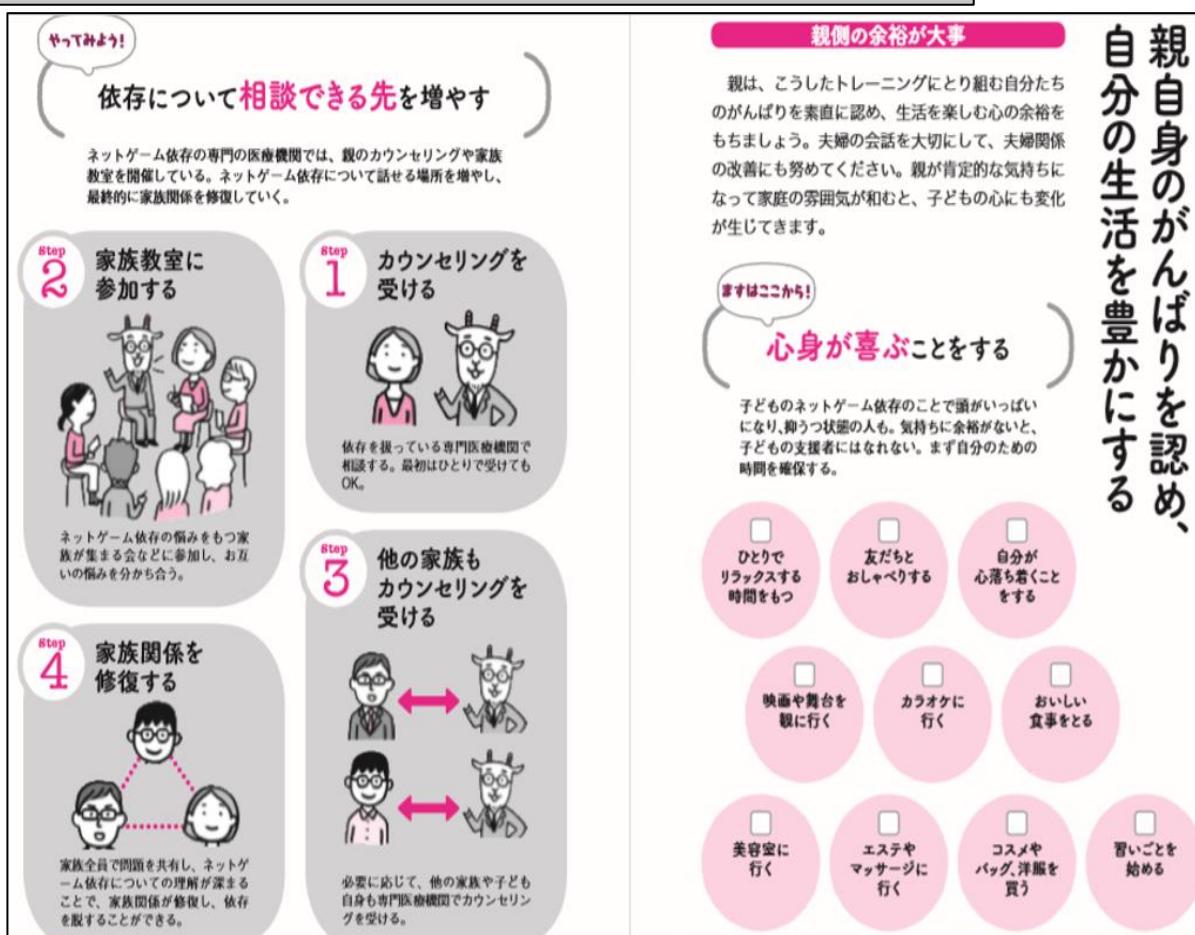
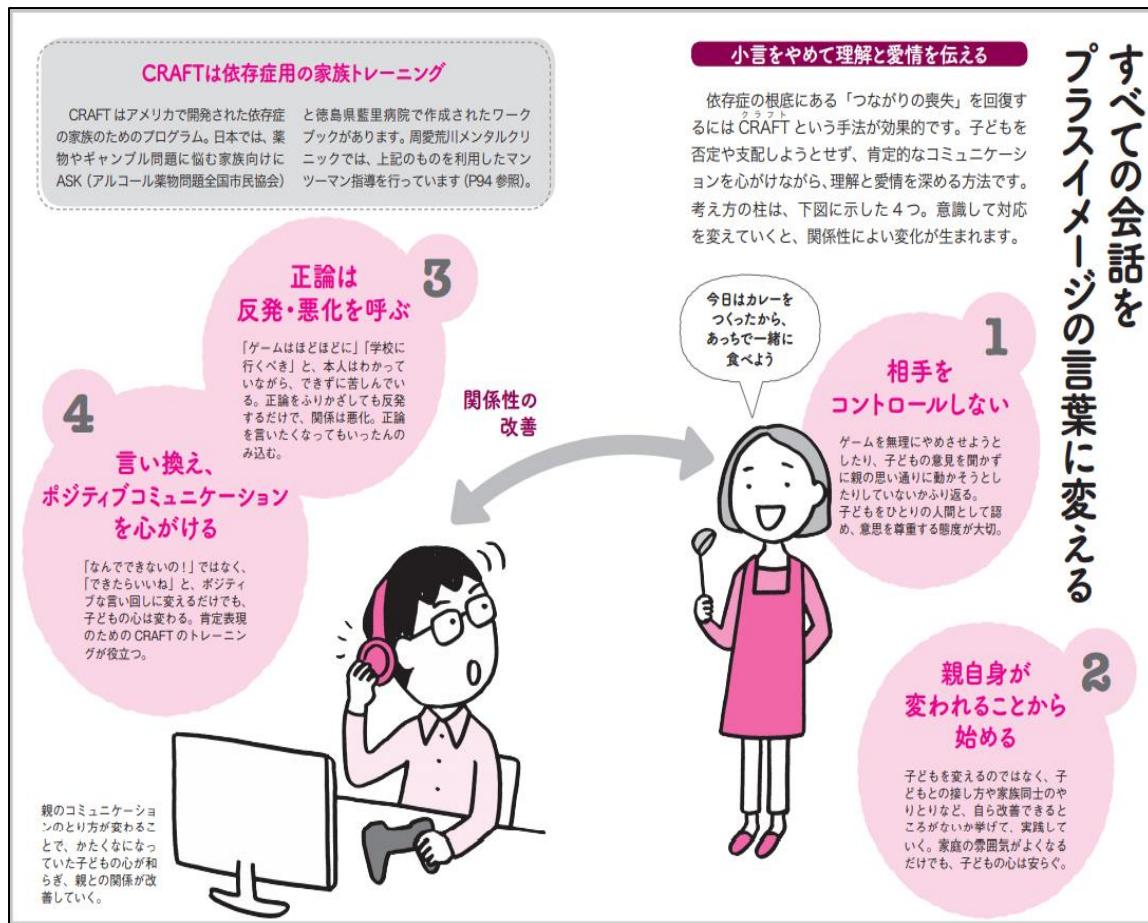
ゲーム機やスマホを手放せない子は「辛いことを抱えている子」と仮説を立て、環境（関係性）自体の見直し、そして発達特性を活かすチャンスが巡って来た、と考えてみる大人側の心の余裕の回復が喫緊の課題であると相談・家族教室提供の経験からは感じる。

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見える。

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 應用の例

ゲーム依存からわが子を守る本から引用（大和出版）



○環境不全と依存症・心の病気の関係性について



[楽園のねずみの実験]
◎カナダ・サイモンフレーザー大学

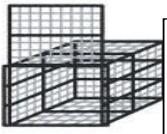
[楽園ねずみ]
十分にひろく心地よい植物の壁紙、ウッドチップのある部屋で複数の雌雄で飼育。

地球上最恐の
依存性薬物！
モルヒネ水！！

どちらにも普通の水の他に、
地球上最強（最恐）の依存性
薬物！！「モルヒネ水溶液
を置き、約2ヶ月間観察。

普通の水

[植民地ねずみ]
狭苦しい金網製の檻で一匹
ずつ飼育（虐待的環境）。



[楽園ねずみ]
仲間同士じゃれて遊んだり、本来のねずみらしく活動。
そしてモルヒネ水を避けました。つまり支配と否定を
されない環境で暮らしていれば「ハイリスクな自己治
療」へのニーズは減少するのです。

後日、植民地ネズミ
を楽園に移したところ、全頭楽園ねずみ
と同じく元気になつたそうです。
良かったですね☆

[植民地ねずみ]
始終モルヒネ水を飲み、
24時間、酩酊状態に。



予防・回復にも親御さんの過労・モラハラの解消、発達障害を発達特性と
活かせる教員側のスキル獲得な環境自体へのケアや見直しが重要である理由
が見て取れます。

否定・支配・孤立した環境の解消=高い効果

- ・うつ病=54%減少
- ・アルコール依存症=65%減少
- ・自殺企図=67%減少
- ・「注射器を用いた」薬物乱用=78%減少
- ・その他の物質乱用=50%減少

*ハーバード大学・福井大学共同
研究による

不登校、ゲーム・ネット依存もそれを止めさせることに
躍起になるのではなく環境の問題に気付き、それ改革して
みましょう。←CRAFTを習える機関への相談、そして
同じ悩みを抱えるご家族同士のあたたかい繋がりの場を
確保しましょう(*^-^*)V.

○依存先の分散の例

【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いよいには役立つ(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☆

依存先の分散②

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他人と交流をもつことができます。

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、発達障害をもつ人は、電子ドラムなどで、ストレス発散する人が多い。カオク、会場など大きな声を出す趣味もおすすめ。

CASE アルバイト禁止の学校では親戚のお手伝いがおすすめ

家庭以外の場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」という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

6 アルバイトをする

アルバイトは、学校や家庭以外の人と交流し、相手が得られ、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、外出が自然と離れることができる。

7 ケース

犬や猫に会食を与えたり、散歩でかけたり、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。

8 ケース

サーキ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、その最中、日常のつらさを忘れることができる。また、体を使うことで自己存在を確めることができます。

9 ケース

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

犬の散歩も効果がある

バイトや刺激的なスポーツ、

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「リュウジのバスレシピ」

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。



NHK Eテレハートネット～依存症の回復とは？～

- 以前よりも幸せを感じられること
- 自分の抱えている「生きづらさ」の正体に気づくこと
- 自分の奥底にある「本当の感情」に気づくこと
- できない自分完璧じゃない自分でもいいと思えるようになる事
- 自分を許してあげられるようになること
- 人に「助けてほしい」と言えるようになること
- 他人に何かを委ねられるようになること
- 本当の気持ちを言える仲間を得ること

ネットゲーム依存の予防・回復とは・・・ 止めさせることではありません。

- ☆以前よりも幸せを感じる家庭（学校）の和解ムード（学校全体としての虐め解決スキル）。
- ☆両親（祖父母含む）間のモラハラ解消がお子さんの回復のきっかけになることも。
- ☆お子さんとの対立を止め、「期せずして親も子も背負ってしまった生き難さを緩和する同盟関係」となることが肝要です。
- ☆上記の同盟関係樹立のお手伝いをするのが私たち専門機関の役割なのかも知れません☆



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。

和令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。

【オススメ参考文献／資料等】

- | | |
|---|---------|
| 1) 子は親を救うために「心の病」になる | ちくま文庫 |
| 2) 親の脳を癒やせば子どもの脳は変わる | NHK出版新書 |
| 3) 自傷・自殺のことがわかる本 | 講談社 |
| 4) アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処方法－CRAFT
アスク・ヒューマン・ケア | |
| 5) この先どうせうればいいの？18歳からの発達障害 | 大和出版 |
| 6) HSCの子育てハッピーアドバイス HSC=ひといちばい敏感な子 | 1万年堂出版 |
| 7) ハームリダクションアプローチ
やめさせようとしない依存症治療の実践 | 中外医学社 |
| 8) ゲーム依存からわが子を守る本 | 大和出版 |
| 9) ネット依存のおそろしさ～予防回復に必要な視点とは？DVD | 開隆堂 |
| 10) SNS暴力なぜ人は匿名の刃をふるうのか | 毎日新聞取材班 |