

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え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

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だろうか。

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つことが予防・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、人に助けを求めていると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に見える。

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）と徳島県監理病院で作成されたワークブックがあります。周愛荒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）。

1 相手をコントロールしない

ゲームを無理にやめさせようとしたり、子どもの意見を聞かずに親の思い通りに動かそうとしたりしていないか振り返る。子どもをひとりの人間として認め、意思を尊重する態度が大切。

2 親自身が変われることから始める

子どもを変えるのではなく、子どもとの接し方や家族同士のやりとりなど、自ら改善できるところがないか挙げて、実践していく。家庭の雰囲気がよくなくても、子どもの心は安らぐ。

3 正論は反発・悪化を呼ぶ

「ゲームはほんとに」「学校に行くべき」と、本人はわかっていながら、できずに苦しんでいる。正論をふりかざしても反発するだけで、関係は悪化。正論を言いたくなくてもいったんのみ込む。

4 言い換え、ポジティブコミュニケーションを心がける

「なんでもできないの!」ではなく、「できたらいいいね」と、ポジティブな言い回しに変えるだけでも、子どもの心は変わる。肯定表現のためのCRAFTのトレーニングが役立つ。

関係性の改善

親のコミュニケーションのとり方が変わること、で、かたくなになっていた子どもの心が和らぎ、親との関係が改善していく。

今日のカレーをつくったから、あっけで一緒に食べよう

すべての会話を
プラスイメージの言葉に変える

親自身のがんばりを認め、
自分の生活を豊かにする

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

依存を扱って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、依存を脱することができる。

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

☐ 美容院に行く

☐ エステやマッサージに行く

☐ コスメやバッグ、洋服を買う

☐ 習いごとを始める

○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。

地球上最強の
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（最強）の依存性
薬物！！「モルヒネ水溶液」**
を置き、約2ヶ月間観察。



【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
と同じく元気になっ
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他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
- 他人与人の交流

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、合唱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

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

CASE アルバイト禁止の学校では親戚のお手伝いおすすめ

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」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がたくさんいます。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。

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 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(PS5)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
- 他人与人の交流

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
- 自己存在性の確認

依存先の分散②

バイトや刺激的なスポーツ、犬の散歩も効果がある

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ビ」

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？～

- ☐以前よりも幸せと感じられること
- ☐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。

- ☆以前よりも幸せと感じる家庭（学校）の和解除ムード（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か？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 |