

グレイス・ロード

グレイス・ロードホームページ
<http://gracelord.jp>



当事者の体験談 & ネット・ゲーム依存症専用相談ダイヤルの実際

第3回「オンラインゲームに関する消費生活相談員向け
マニュアル作成に係るアドバイザー会議」

2021年6月18日金曜日15時～17時



一般社団法人グレイス・ロード
生活支援員 坂本 拳

自己紹介



一般社団法人グレイス・ロード
スタッフ 坂本拳

- ✓ 千葉県出身
- ✓ 小学生の時はテニス
- ✓ 中高生の時は野球に熱中
- ✓ 看護師として病院で勤務

資格等

看護師

ASK認定依存症予防教育アドバイザー 4 期

令和元年度ギャンブル等依存症回復施設職員研修修了

令和 2 年度ゲーム・ネット依存症相談対応指導者養成研修修了

依存症当事者



ネット・ゲーム

20歳 ゲーム課金で借金（スマホ）

21歳 ギャンブルで借金（看護師）

・

・

・



ギャンブル

23歳 ギャンブル依存症回復施設に繋がる
（グレイス・ロード）

24歳 ゲームが止まらない

25歳 施設職員として働き始める

26歳 現在に至る

依存症に完治はなく
回復途上の依存症当事者

2020年7月 ネット・ゲーム依存症専用相談ダイヤル&HP開設

2014年12月

一般社団法人グレイス・ロード法人設立
(ギャンブル依存症回復施設)

2015年2月

グレイス・ロード甲斐センター開設

2017年7月

指定自立訓練（生活訓練）事業所
「グレイス・ロード甲斐サポートセンター」開設

2019年5月

甲府令和サポートセンター開設

2019年10月

東京センター開設

2020年7月

ネット・ゲーム依存専用相談ダイヤル開設

ネット・ゲーム依存症について

[トップページ](#) > ネット・ゲーム依存症について

[ツイート](#)

ネット・ゲーム依存症相談
専用ダイヤル

080-8149-0940

受付時間：平日10:00～17:00

上記以外は問合せフォームをご利用ください

お困りではありませんか？

お気軽にご相談ください。



スタッフ紹介



担当スタッフ 坂本 拳

私は以前、看護師として医療に従事していました。ギャンブルやネット・ゲームにのめり込み、一度社会生活が破綻した依存症当事者です。2017年11月にグレイス・ロードに入所し、回復プログラムに出会いました。自分自身の生き方や性格を見つめること、同じ境遇を持っている仲間たちと生活を共にすることで、依存対象に頼らずに回復を続けています。私の経験を活かし、お困りの方々のサポートをさせていただきます。ぜひ、ご相談ください。

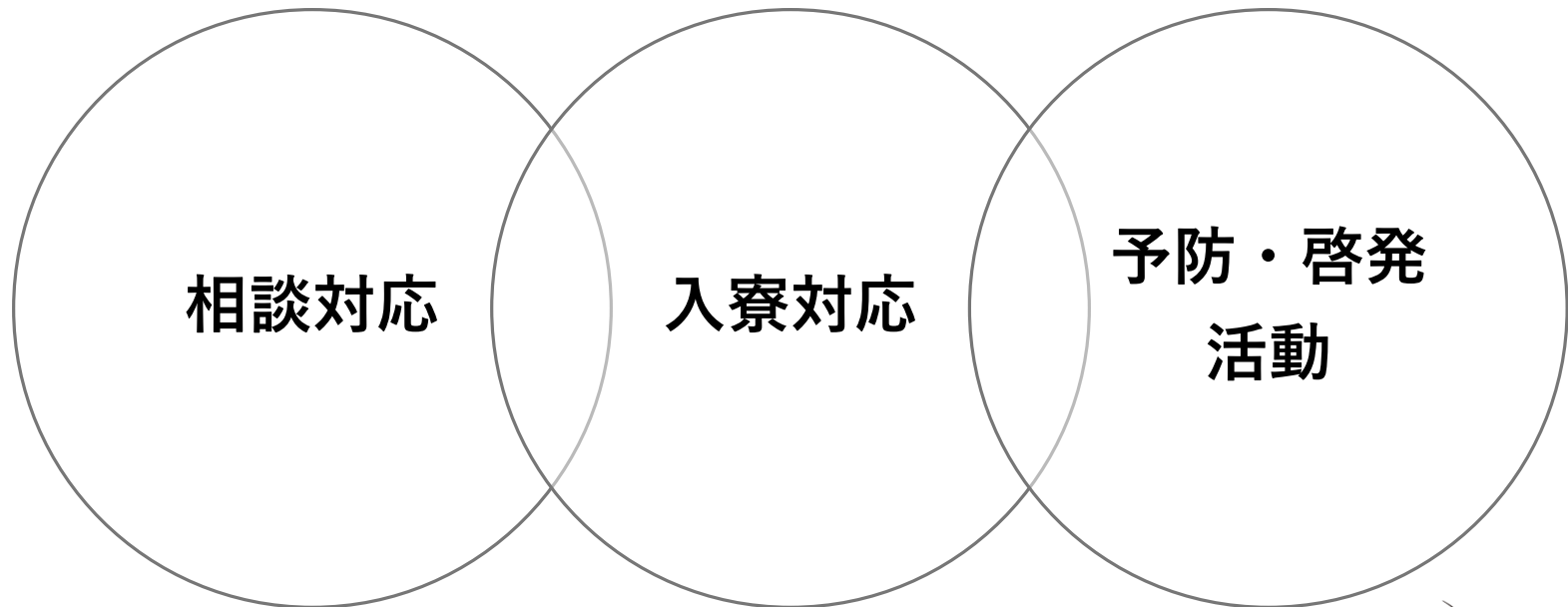
坂本 拳

●出身地：千葉県

●学歴：近畿高等看護専門学校（京都府）

●資格：看護師

ネット・ゲーム依存症専用相談ダイヤル 活動内容



※無料相談
メール・電話・来所相談



グレイスロードのスタッフは全員当事者

ピアサポート (Peer Support)

➤ 当事者による当事者支援

自らの体験に基づいて
同じ仲間として相談相手となったり
社会復帰や地域での交流活動を支援
「共に回復」をしていく関係

※依存症真っ只中の当事者は
家族や身近な人の話を聞き入れられない
ケースは多い（否認の病）



相談の実際

～共感から始まる回復への道？～



相談
(電話、メール、来所相談)

現状を整理して課題や問題点を明確化

ポイント

ゲームに関する事
(デバイス、ゲームの種類、時間、課金額)

身体・精神の状況、背景、生活歴

できている事

ゲームに関しては最低限の事が聞ければOK
「ゲームだけが悪いわけではない」視野を広く

身体の不調からアプローチ
背景や生活歴を聞いて本人の生きづらさを見る

悪い部分しか見れない？
できていることは認める（ほめて伸ばす）

相談機関・医療機関・家族会・自助グループ紹介

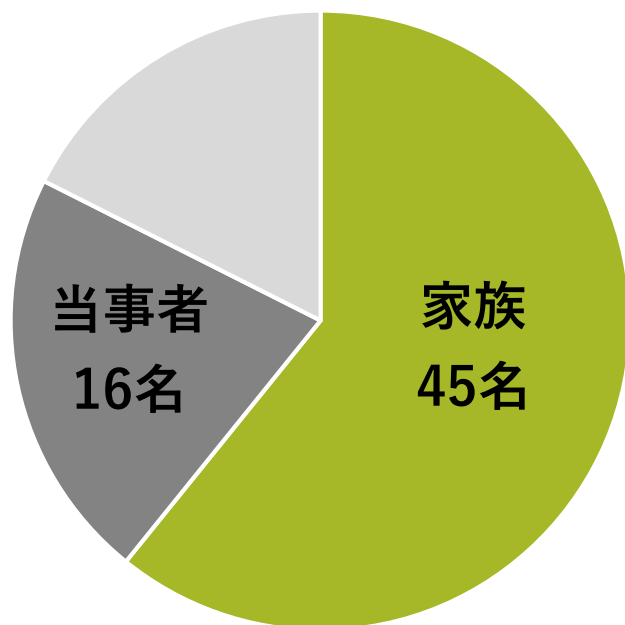
1回の相談で終わらない
(1、3、6、9、12ヶ月後に連絡を取り経過を見る)

家族には理解ある相談者、当事者には仲間を

小中高生に関する相談が増加

グレイス・ロード相談者数
n = 74 (2020年7月～2021年5月)

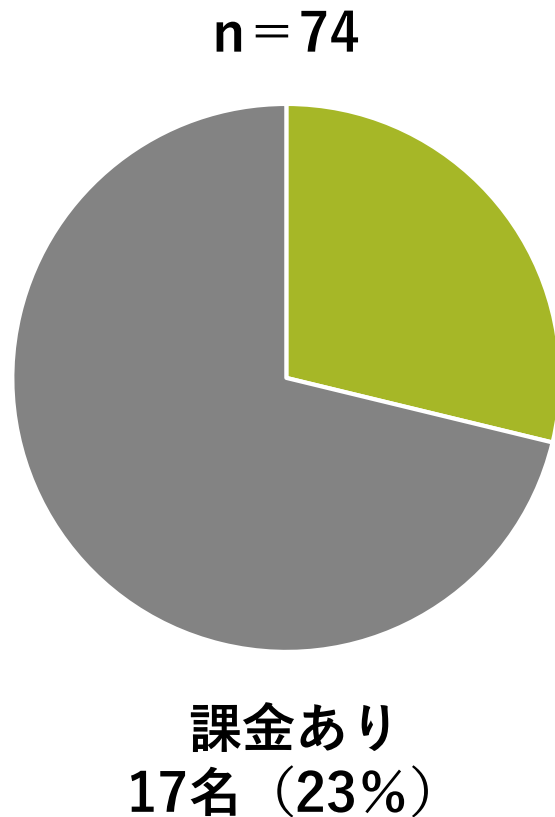
2割当事者 6割家族
からの相談



半数は小中高生

小学生	2
中学生	18
高校生	12
大学生	3
社会人	16
無職	7
無回答	12

高額な課金者が増加

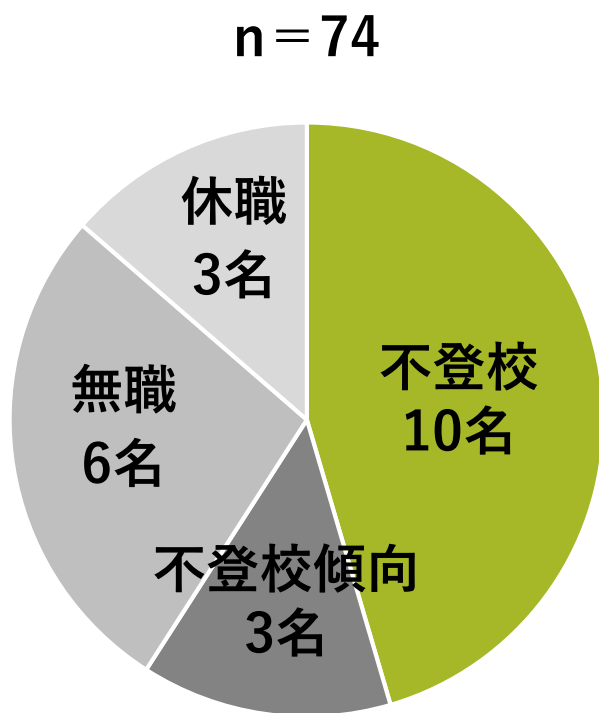


課金額	人数
0～1万	1名
1万～10万	5名
10～50万	5名
50～100万	1名
100万～	5名



年代	課金額
20代	100万
高校生	140万
高校生	200万
20代	400万
社会人	500万

3人に1人は学校や仕事に行けていない



合計22名 (30%)

不登校	10名
不登校傾向	3名
無職	6名
休職	3名
合計	22名

ポイント

「学校などに無理やり行かせる」ではなく
「焦らせない、比較しない、強制しない」
本人のペースに合わせて共に歩む

家族の対応の基本

対応の基本は「対話」

地道だけど確実な方法
魔法のように180度変わる方法はない？



頭ごなしの説教、強制、禁止は逆効果（取り上げるのはNG）

ゲームをしている本人に対しては、声かけ程度に

ゲームをしていない本人に対しては、できていることを認める

家族で話し合いルール作り（段階によっては効果が無い？）

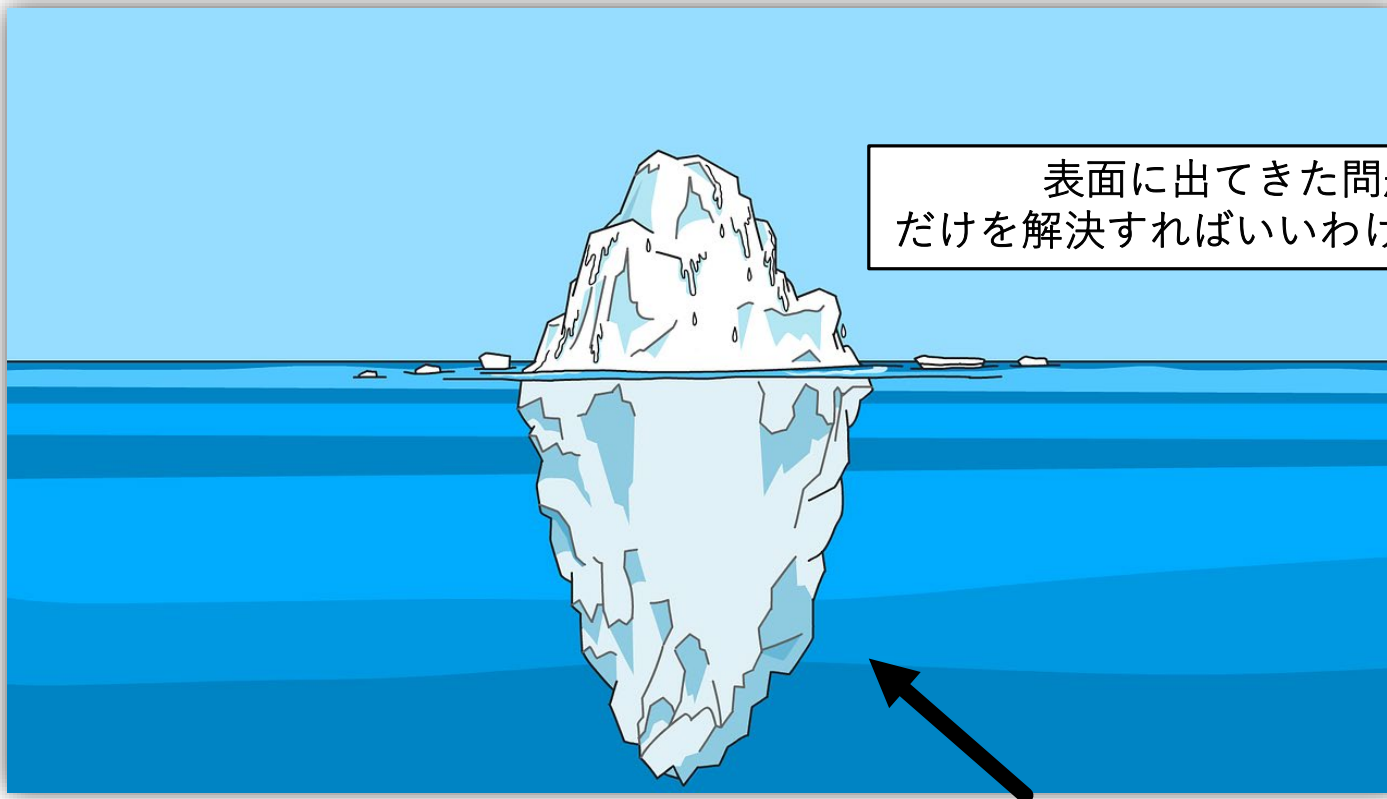
ゲームの話題は一旦おいて本人の困っている事を聞く

変えられるのは自分だけ、まず家族が変わる（家族会に繋がる）

目標、ゲームとうまく付き合いながら、日常生活ができる
（優先順位を2番目に）

ネット依存・ゲーム障害は**氷山の一角**に過ぎない
見えていない部分が本当の問題

氷山モデル



表面に出てきた問題
だけを解決すればいいわけではない

ストレス・悩み・生きづらさが隠れている

相談先一覧

～繋がりを増やそう～



行政機関

精神保健福祉センター

(各都道府県や政令指定都市に設置)

専門医療機関

久里浜医療センターのHPへ

(インターネット依存・ゲーム障害治療リスト)

回復施設

グレイス・ロード

ネット・ゲーム依存症相談専用ダイヤル
080-8149-0940

家族会

ネット・ゲーム依存家族の会

(ギャンブル依存症問題を考える会)

自助グループ

OLGA

(福岡・関西・山梨)

ゲームをやめる会

(東京のJUST内で開催)

FiSH

(ネット・依存症向けオンライングループ)

依存症オンラインルーム 「ルームNG」

OLG-Anon福岡

(ネット依存の問題の影響を受けた
家族や友人の自助グループ)

ファミリーズ・アノニマス

(家族や友人に依存症の問題を持つ方のための
自助グループ)

依存症オンラインルーム 「ルームNG」

(ASK認定依存症予防教育アドバイザーが主催するオンライングループ)

ASK認定依存症予防教育アドバイザー
当事者・家族メンバーによる自主活動です



全国の仲間とつながろう！

Skypeチャット+Zoomミーティング

依存症オンラインルーム

コロナの
時代を共に
生きる

まず、各アドバイザーの連絡先に、メールで簡単な自己紹介をお寄せください

	Room	対象	連絡先
アルコール	Room A アノニマス系	当事者	●山本 123cookai12aa@gmail.com
	Room D 断酒会系	D 当事者	●浅井 nana19640229@gmail.com
		DA 女性当事者中心	
		DF 家族	●田辺 mugana@msn.com
薬物	Room N ※Zoomのみ	N 当事者	●栃原 nesm@t-darc.com
		エマジョ N女 女性当事者	●karma room.njyo@gmail.com
		NF 家族	●近藤 vilavid6@hotmail.com
ギャンブル	Room G	当事者	●佐伯 toru.saeki.0506@gmail.com
ネット・ゲーム	Room NG	当事者	●白水(しろうず) ask.roomng@gmail.com

アドバイザーによる他のミーティングも



摂食障害	Room E	●藤原(男性当事者) hib@docomo.ne.jp ●岩佐(女性当事者) y_iwasa@hotmail.co.jp 対象: 当事者のみ LINEオープンチャット→Zoomミーティング
------	--------	--

三森自助グループの森

アダルトチルドレンを中心に、様々な生きづらさをテーマにしたLINEオープンチャットによるミーティング



ASK

アルコールや依存性薬物を

はじめとする様々な依存関連問題の予防に取り組む
NPO法人

ASKホームページ



<https://www.ask.or.jp/>