



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ミーティング」
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



ギャンブル

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)

•

•

•

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・ゲーム依存症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](#)



スタッフ紹介



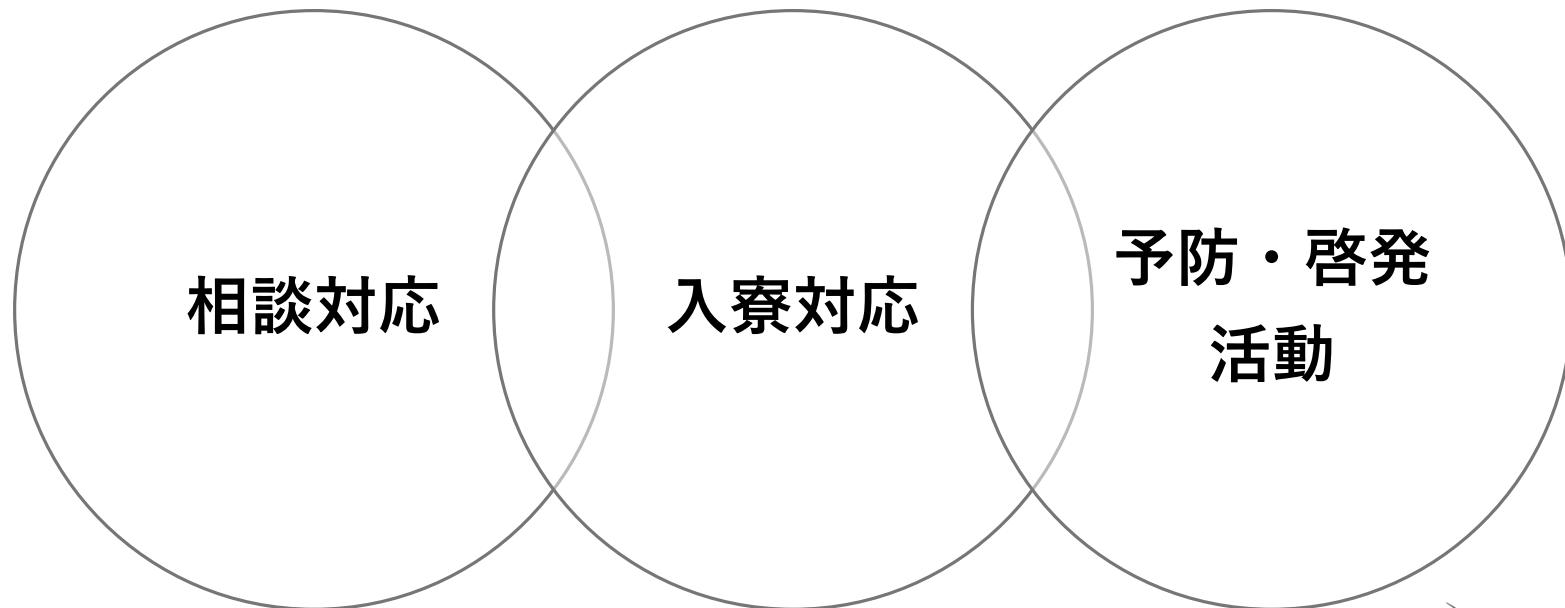
担当スタッフ 坂本 勇

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 勇

- 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？～



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)	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・精神の状況、背景、生活歴	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
できている事	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

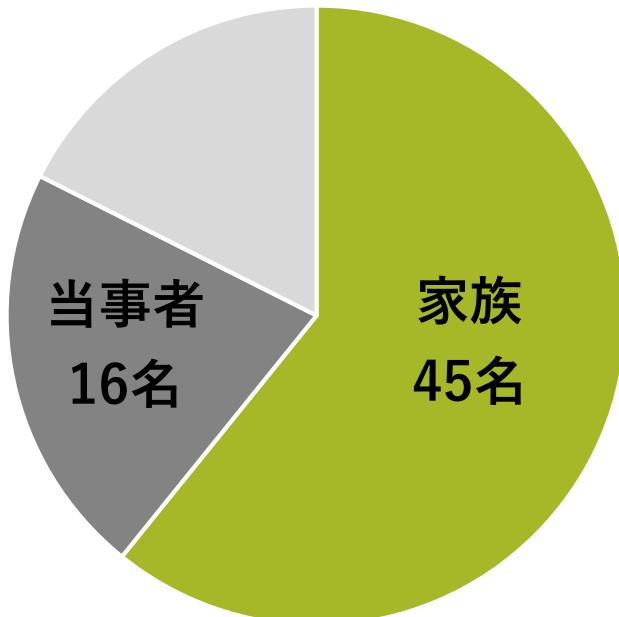
1回の相談で終わらない
(1、3、6、9、12ヶ月後に連絡を取り経過を見る)

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

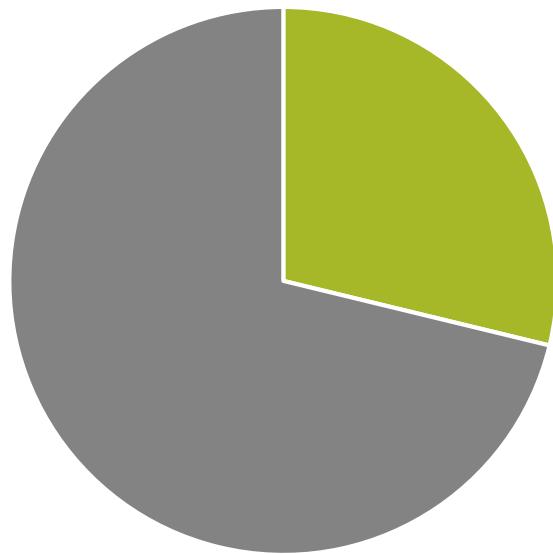


半数は小中高生

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

n = 74

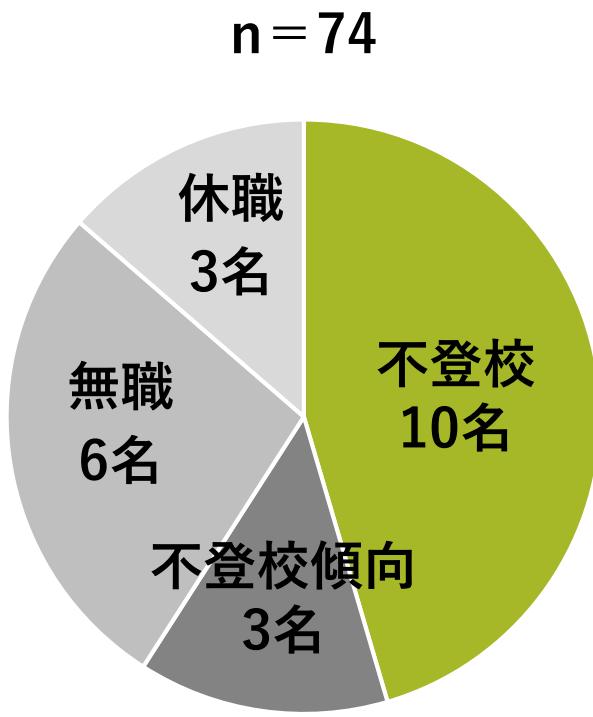


課金額	人数
0～1万	1名
1万～10万	5名
10～50万	5名
50～100万	1名
100万～	5名



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



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度変わるのはない？



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？）

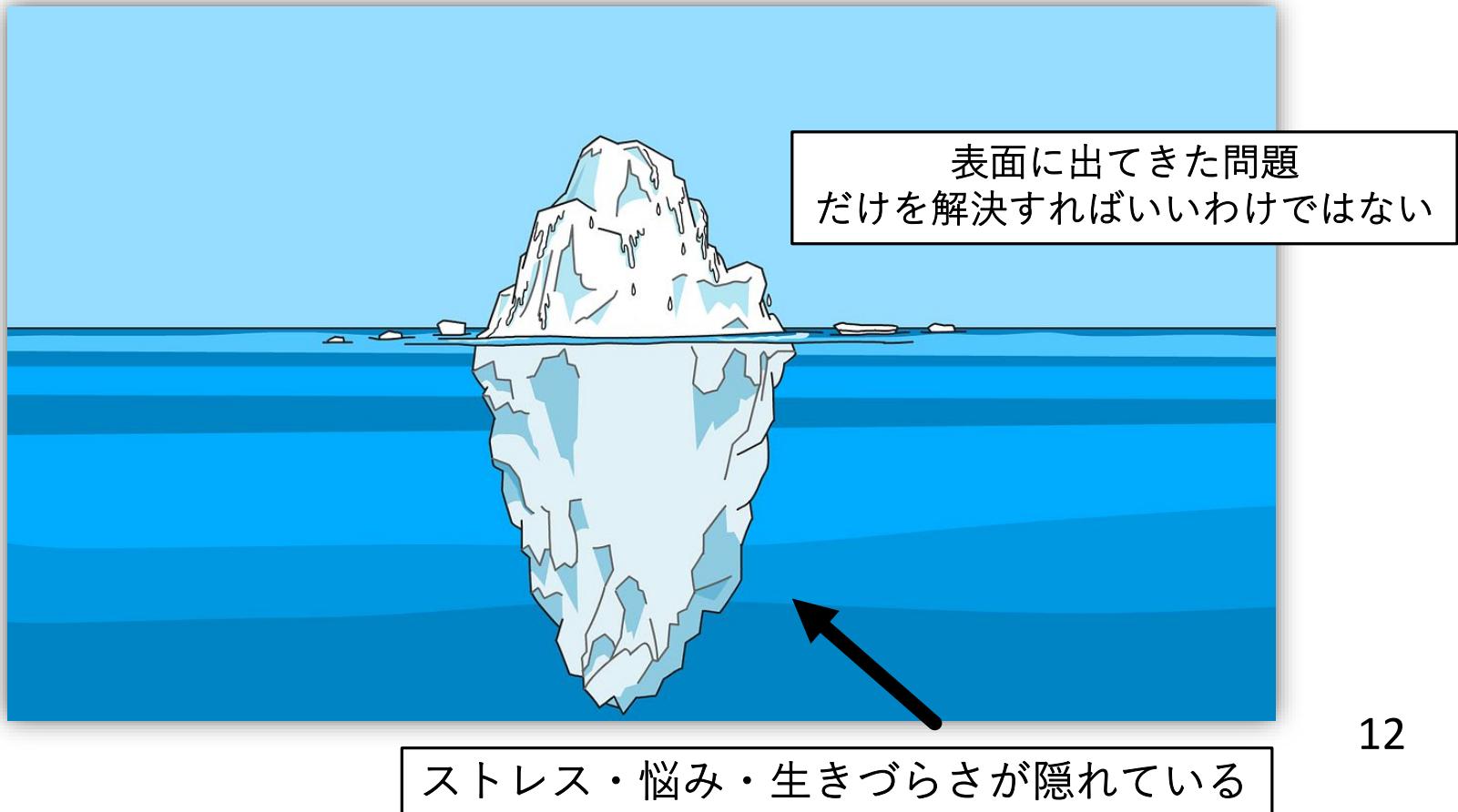
ゲームの話題は一旦おいて本人の困っている事を聞く

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



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

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

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 A アノニマス系	対象	連絡先
アルコール	Room D 断酒会系	当事者	●山本 123cockai12aa@gmail.com
	Room D 断酒会系	D 当事者	●浅井 nana19640229@gmail.com
	Room D 断酒会系	DA 女性当事者中心	
	Room D 断酒会系	DF 家族	●田辺 mugana@msn.com
薬物	Room N ※Zoomのみ	N 当事者	●柘原 nesm@t-darc.com
		エヌジョ N女 女性当事者	●karma room.nijo@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ホームページ



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