

## ネット依存について知ろう（幸地クリニック 中元先生）

OSAKAスマホアンケート2020では、大阪府内の中高生のネット依存の傾向が2018年度の全国平均よりもかなり高い数値になっていることが分かりました。また、OSAKAスマホサミット2020でも、「インターネットの長時間利用がやめられない」という意見が子どもたちからでてきました。そこで、今年度のワークショップにご協力いただいた、神戸市にある幸地クリニック（依存症専門クリニック）の中元康雄先生に、ネット依存についてお聞きしました。

Q1 そもそもネット依存とは何ですか

A1

ネット依存を説明するうえで、まず「依存症」と言う病気について知る必要があります。代表的なのが、アルコール依存症や薬物依存症、ギャンブル依存症等です。これら「依存症」の共通点は、「快感や快楽」を求める行為が最優先にされ、普段の日常生活や学校や就業生活で問題が出てきているにもかかわらず、その行為をやめようと思っても「快感や快楽」がないと「こころ」と「からだ」に不快な症状を引き起こしてしまうため、止められなくなるというのが特徴です。

近年、ネット依存の中でも、ゲームの依存である「ゲーム障害」が精神疾患の診断名として加わりました。ネットやゲームでのドキドキ・ワクワク感にとりつかれ、夜更かしするまでやっしまい、翌朝起きるのが辛くなる。そんな状態で、学校に行ってもネットやゲームのことが頭から離れなくなり、授業に集中できず成績が下がってしまう。何とかして元の生活に戻そうと頭の中では分かっているけれども、現実的な問題に取り組む魅力よりもネットやゲームの魅力に引き寄せられてやめられないという生活習慣に陥ってしまった状態を指します。

依存症のポイントとして3つの「コントロール障害」が生じていることが挙げられます。まず「時間」のコントロール。あと30分、1時間で止めようと思っても、それ以上続けてしまう。次に「量」のコントロール。あと1回だけ、あるいはあと1,000円で止めようと思っても、それ以上続けてしまう。そして「場面（状況）」のコントロール。学校の授業中でもゲームやSNSが気になり上の空になったり、食事の時間であってもネットやゲームを優先したり。これら「時間」、「量」、「場面」がコントロールできない場合は、依存症の可能性が高いと言えます。

Q2 ネット依存になる原因は何ですか？

A2

人間の行動要因は、まず、行動することで楽しみや喜びを得ることができるものと、次に、行動することで苦痛や苦悩が減るもの、つまり、憂さ晴らしやストレス発散というものがあります。「依存症」は後者の方で、「嫌なことから自分の身を守る手段」として習慣になった行為、すなわちクセになってしまった行為なのです。

本来、健康な人なら、嫌なことがあっても、別の楽しみやラクができる方法を自分で主体性を発揮して探し求めるため、何か一つのものに依存する必要はないのですが、「依存症」になった人は、その行動が自分を守る（憂さ晴らしやストレス発散の）手段として習慣になってしまっているため、そう簡単には手放すことができません。また、別の手段を得るより馴染みのある方を選ぶ。

そのため、目の前の問題や困難への対処に不器用さがある人は、ちょっとしたつまづき体験や失敗体験で依存行動は促進されてしまうのです。ただ、あくまで自分を守る手段なので、楽しみを得られたとしてもそれは限定的で、ストレス発散だけではマイナスをゼロにただけで、楽しい・心地良いというプラスまでは行かない。だから、ネットやゲームをしている間は楽しいが、深夜までゲームをしてしまった→朝起きられない→学校に遅刻する→授業についていけず成績が下がる→進学できるだろうかといった将来の不安…というように現実問題に直面することになり、必然的にイライラしてしまいます。

ネットやゲームによって生活が豊かになるどころか、現実問題がどんどん増え、大きくなり、怖くなっていく。そして、現実から目をそらすために、対処行動としてネットやゲームをするけれど、こんなこと続けていて良いのだろうかと思いつつやっているので、当然いくらやっついても楽しめない。つまり、緩やかな自己否定を繰り返しているということがネット依存になる大きな原因と考えられます。しかし、自分を守る手段として身についた習慣なので簡単には手放せないのです。

Q 3 ネット依存になる人はどんな人が多いのですか？
<p>A 3</p> <p>「さみしさ」、「むなしさ」、「情緒不安」、「気分の落込み」など不全感をもった人や現実問題に対する不器用さをもった人が、自分を癒すために何かに依存する可能性が高いと言われています。つまり、自己肯定感が低い人、自信が無い人です。</p> <p>大きく分けて三つのタイプが考えられます。一つ目は、純粋にゲームが好きで、現実にはない活躍がネットやゲームの世界で実現でき、周りから認められることで、魅力に取りつかれて、のめり込んでしまうタイプ。二つ目は、発達障害など精神障がいがあり、元々何かにのめり込みやすい特性があるタイプ。三つ目は、よくあるパターンだと思われませんが、学校での人間関係や学業での躓きといった環境の不適応から不登校になり、やることがないからネットやゲームにハマるタイプ。三つのタイプとも、結果的に不登校という問題として現れます。</p>
Q 4 自己肯定感が低い人が依存症になりやすいということですが、自己肯定感を高めるためにはどうすればいいのですか？
<p>A 4</p> <p>依存症は依存行動が習慣的になってしまっているということなので、そのクセを修正するにはそれ相応の時間がかかります。</p> <p>例えば、右利きの人が右手をケガした場合、左手で生活しようとしても、右手で生活していたように上手くはできません。左手を使うことで、かえって右手の使いやすさを再認識してしまう。つまり右手中心の生活が変わらない。そこでまず右手を休ませて、実際に左手を使ってみて、左手での成功体験を積み重ねることが必要です。そのためには、先生・家族・友達等周りの人のサポートが必要です。「左手でも上手くできているよ」といった関わりや声掛けをして、左手での成功体験を持たせ、本人も左手を使うことに自信を持つことができるまで様子を見てあげることです。</p> <p>このように、周りの人が本人の行動のクセ（ネット依存）を把握して、別のやり方（リアルの世界での本人の行動）でも「できているよ」と褒めることで自信を持たせることが可能です。</p>
Q 5 周りにネット依存になった人がいたら、どのようにアドバイスしたらいいのですか？
<p>A 5</p> <p>注意したいのは、「ネットばかりしてたら成績が落ちるよ」といったように依存の対象や行動をむやみに否定しないことです。「依存することで問題が起きる」というアプローチの方法は、逆に嫌なことから自分の身を守ろうという行動が強化されてしまいます。</p> <p>そこで、「ネットだけではなく、他の楽しみもあるよ。一緒にやろう。」という肯定的な声かけを地道にしていくことが有効です。</p>
Q 6 最後に、子どもたちの間で、ネット依存まではいかなくとも長時間利用の傾向がでてきています。学校や家庭でどのようなことを気にしたり、どのような取組が必要でしょうか？
<p>A 6</p> <p>ネット依存・ゲーム障害の低年齢化が進んでいます。したがって、小学校低学年からスマホなどネット接続機器を使わせる前に、家庭での利用時間と利用場所のルールを決めておくことです。決めたルールはリビングなどに貼って置きましょう。小学校高学年あたりからは、家族全員が守るルールを決めることが大事です。</p> <p>ただし、家族それぞれ活動時間が違うので、一律のルールではなく、例外設定は個々に定めてください。例えば、お父さんの帰りが遅い日は夜 12 時まで、お姉ちゃんが塾がある日は夜 11 時までオッケーなどです。学校全体でのルールはとても有効です。ただし、そのルールはできるだけ子どもたちの意見と話し合いを尊重しながら決めてください。大人によるルールの押し付けにならないように。</p>

■お話を聞きした方

幸地クリニック（神戸市）中元康雄先生

依存症専門のクリニックで、アルコール依存症やギャンブル依存症の当事者の集団精神療法や、依存症の家族の介入技法プログラムを担当している精神保健福祉士・臨床心理士・公認心理士。

