



# ネット・ゲーム依存の理解と 対応について ～人とつながるオフラインキャンプ オリエンテーション～

幸地クリニック

精神保健福祉士・臨床心理士・公認心理師

中元康雄

# 今日の流れ

1. まず、「依存症」とは？
2. ネット依存・ゲーム障害について
3. 自己肯定感を高め合うコミュニケーション
4. まとめ



# 1. 「依存症」とは？

## ▶ 「依存症」とは（WHOの定義）

精神に作用する**化学物質の摂取**や、**快感・高揚感をともなう行為**を繰り返し行った結果、さらに刺激を求める**抑えがたい渴望**が起こる。その刺激を**追求する行為が第一優先**となり、刺激がないと**精神的・身体的に不快な症状**をひきおこす状態

「**依存症**(dependence)」 と 「**行動嗜癖**(addiction)」

《快刺激の伴う物質》の摂取                      《快刺激の伴う行為・行動》の頻回

⇒ 総称：**アディクション**(addiction)

# さまざまな依存(アディクション)

## 《物質の依存》

- ▶ アルコール
- ▶ 薬物（違法薬物、危険ドラッグ、処方薬など）
- ▶ ニコチン
- ▶ カフェイン



## 《行為(過程)の依存 = 行動嗜癖》

- ▶ ギャンブル
- ▶ 性（痴漢・盗撮など）
- ▶ 買い物
- ▶ 窃盗(クレプトマニア)



## 広い意味で《人間関係の依存》

- ▶ 共依存
- ▶ DV（家庭内暴力）
- ▶ ひきこもり



# 依存症へいたるプロセス

1. 楽しみ、快感、喜びからスタート

【正の強化：**快感を伴う体験**】

{**趣味や好みや楽しみ**の段階}

2. 現実的な不快感や苦痛への対処手段として利用

【負の強化：**不快や苦痛を減らす**】

{**憂さ晴らし**の段階}

3. 対象にのめり込む、止めると不快 ⇒耐性から離脱症状の発生

【快刺激の慣れ：**もっと、もっと**】

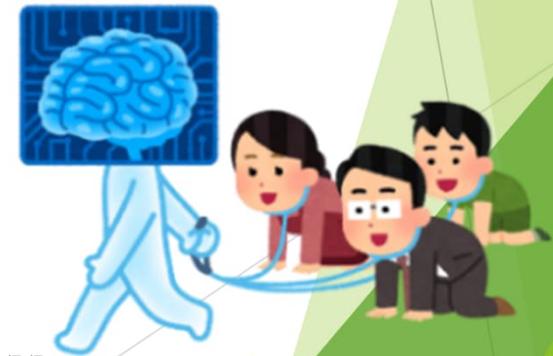
{**耐性が形成**：依存症予備軍の段階}

4. 分かっているにもかかわらず、やめられない

{**コントロール障害**：依存症の段階}

⇒**脳の報酬系（快を感じ調整する機能）の異常**

⇒**慢性かつ進行性の病**



# コントロール障害とは (3つのコントロールエラー)

## ▶ 時間のコントロール

1時間で止めようと思っても、ついついそれ以上にゲームをやってしまう

## ▶ 量（回数、金銭）のコントロール

予定していた回数や量よりも多くのゲームやお金をつかう。あと1回だけゲームを楽しんで勉強を始めよう、寝ようと思うが、結果的に深夜や明け方までしてしまうことがある。

## ▶ 状況のコントロール

学校で授業中や食事の場面といったゲームをするに相応しい場面だけでなく、家族や学校の先生や友達との約束をすっぽかしてまでゲームをしてしまうことがある

⇒結果として、**日常生活や学業・就業場面で問題が生じる**



## 2. ネット依存・ゲーム障害について

ネット依存・ゲーム障害(ゲーム行動症)は、どういう「依存症」?

- 「**行為(過程)の依存**」と「**関係性の依存**」との併存
- 大半が**未成年**：**低年齢化が加速**している

子どもたちが夢中になっているもの

- オンラインゲーム (MMORPG、MMOFPS、eスポーツ)
- SNS : LINE、Instagram、Twitter、Facebookなど
- 動画視聴 : YouTube、ニコニコ動画、ポルノ動画
- 電子書籍 (マンガ、雑誌、ポルノ画像)
- ショートムービー : TikTok、YouTube、Instagramなど



# ネット依存の疑われる中高生

- ▶ 厚生労働省研究班の調査
- ▶ 2012年の調査では、**推定51万人**
- ▶ 2017年の調査では、

**およそ93万人**

中学生・高校生のおよそ7人に1人

- コロナ禍で**さらに増加傾向**

# ネットやゲームに「ハマる」とは？

- ▶ 「快感」「楽しさ」を得ること**快体験からスタート【正の強化】**
- ▶ **「苦痛」や「苦悩」の穴埋め**の手段としての利用 **【負の強化】**  
⇒外部(現実問題)から「**自分を守る手段**」として利用
- ▶ 「のめり込み」行動 = **「行動嗜癖（行動と関係の依存）」が形成**
- ▶ **「楽しみ」&「苦痛」の両価性の発生**

ゲーム中は夢中になって楽しいけど、止めると、“また約束破っちゃった”“明日朝起きられるかな”“勉強に付いていけるかな”など現実問題に直面する。その嫌な気分を紛らわせるためにゲームをするけど、いくらやっても楽しめない・・・あ～あ・・・

結果として、**自己不全感**の増大



# 「ゲーム障害(行動症)」の診断基準 (ICD-11)

- ▶ 持続的または再発性のゲーム行動パターン(インターネットを介するオンラインまたはオフライン)で、以下の特徴を満たす。
  1. ゲームの**コントロール障害**(例えば、開始、頻度、熱中度、期間、終了、プレイ環境)
  2. ほかの日常生活の関心事や日々の活動よりゲームが先に来るほどに、**ゲームをますます優先**
  3. (ゲームにより) **問題が起きているにもかかわらず、ゲームを継続**またはさらにエスカレート
  4. ゲーム行動パターンは重症で、個人、家族、社会、教育、職業やほかの重要な機能分野において**著しい障害を引き起こしている**

診断：ゲーム行動パターンは持続的かつ反復的で、通常、**ゲーム行動およびほかの症状が12か月続いた場合に診断**する。しかし、すべての特徴が存在しかつ重症な場合には、それより短くとも診断可能である。

# ネットやゲームの「依存」による問題

▶ ネットの長時間利用による **3つ** のない (樋口2013)

「**寝ない**」・「**食べない**」・「**動かない**」

- 生活のリズムの乱れ、睡眠不足による**健康問題**
- 筋力や体力の低下といった**発育障害**
- 注意力・集中力の低下やイライラの増加など**メンタルヘルス不調**
- 成績の低下や不登校など**学業面の問題**
- **時間の浪費** ⇒ ネットやゲーム中心の生活
- **お金の浪費** ⇒ ゲームの課金 (アイテム購入など) の増加
- 社会性の低下、**人間関係のトラブル** (現実およびネット上)



# どんな子どもがなりやすい？

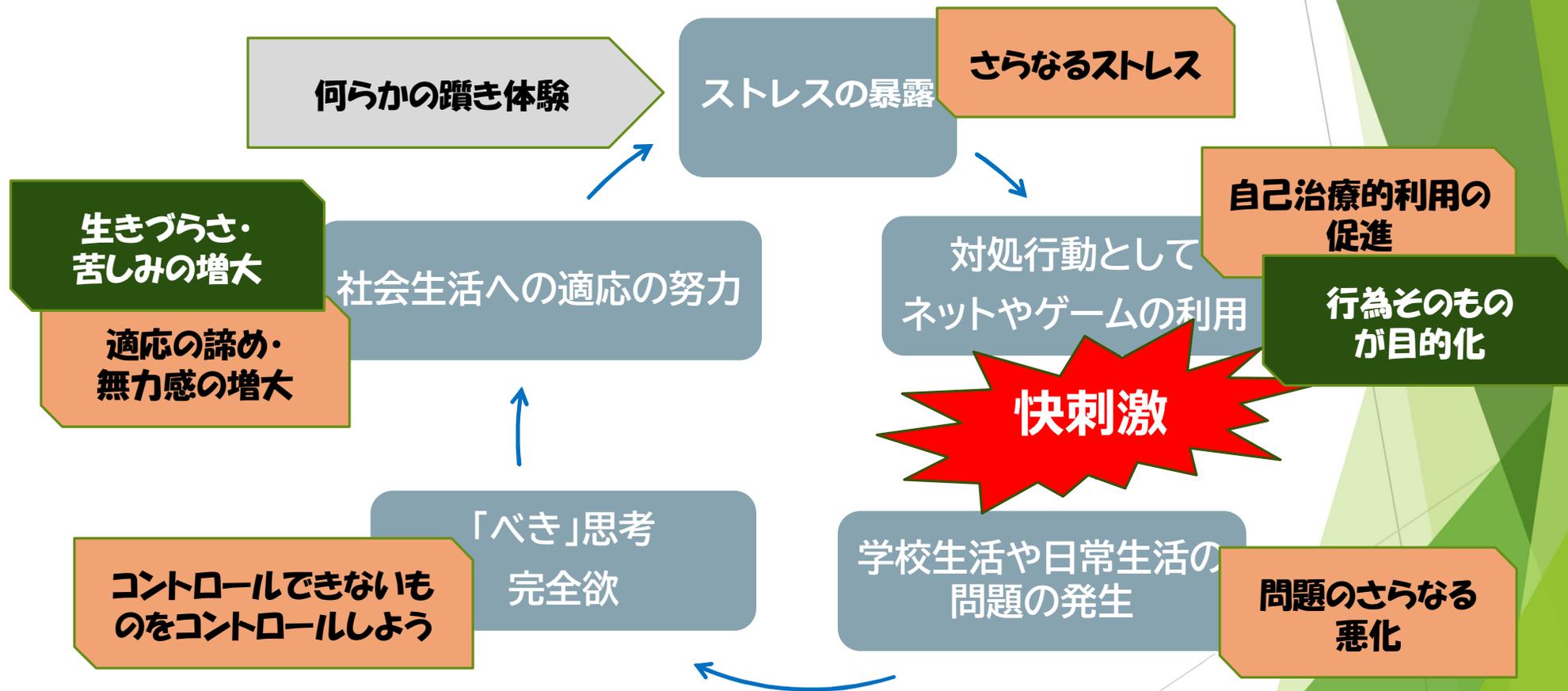
- ▶ 純粹にゲームが好きで、のめり込んでしまうタイプ
- ▶ 発達障害（学習障害、注意欠陥・多動性障害、高機能広汎性発達障）の問題があるタイプ（もともと注意の偏りがある：過集中等）
- ▶ 学校や職場での人間関係など環境の不適応から、不登校・ひきこもりになり、ネットやゲームにハマるタイプ（対人恐怖等）

「さみしさ」, 「むなしさ」, 「生きづらさ」など**自己不全感をもった子**が、依存行為に走る可能性が高い

共通点として⇒**ストレス対処行動の乏しさ**（不器用性）、**「自己肯定感」の低さ**



# 依存行動の【悪循環モデル】：手段の目的化



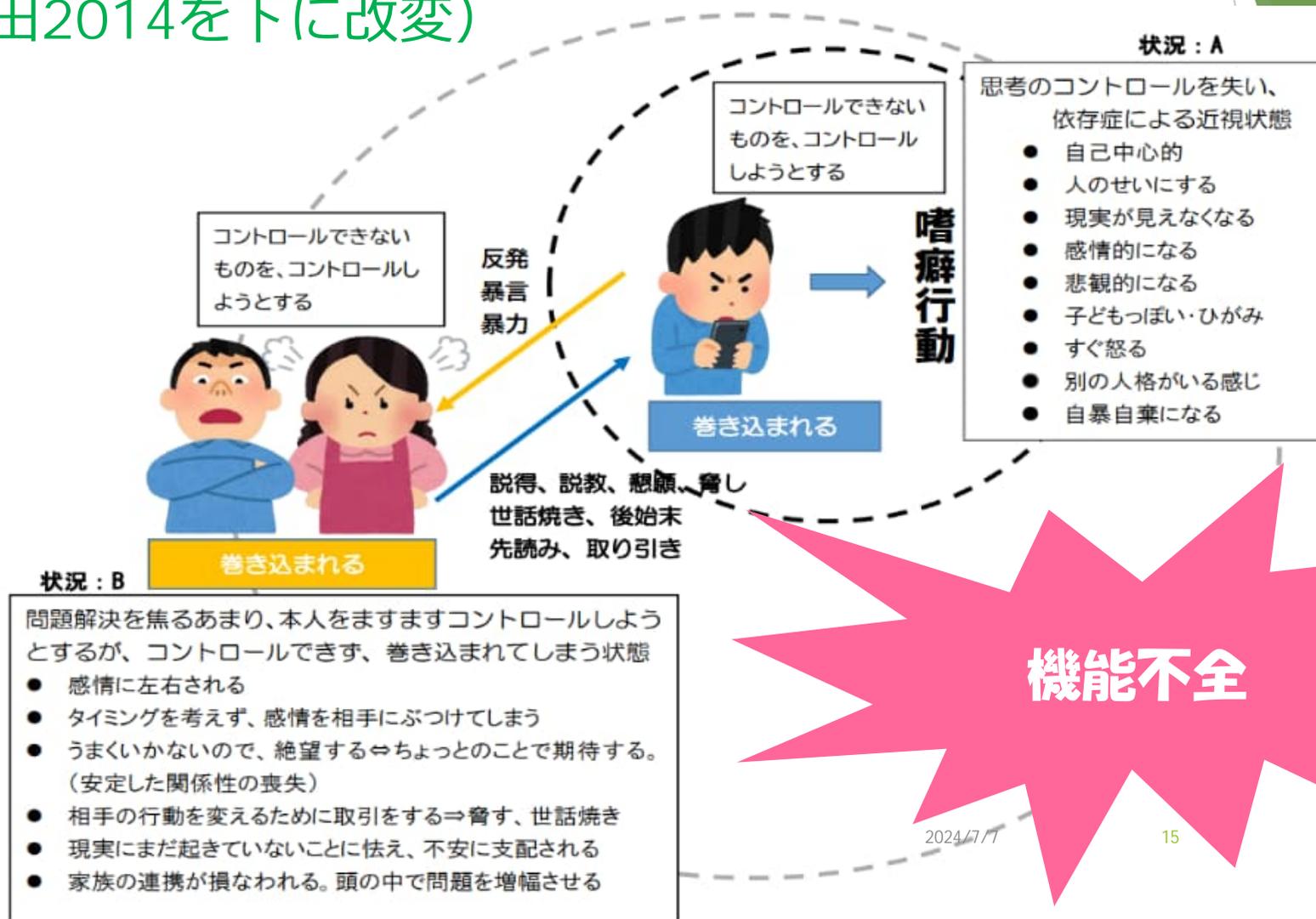
# アディクションの裏には「不安」がある

- ◆ 「依存症」は**自分で自分を治療（ケア）する手段**  
**自己治療仮説**（エドワード・J・カンツィアン）
- ◆ 「だらしない人」、「いい加減な人」ではない
- ◆ 「**生き方に不器用な人**」が「**自分**」を守るために身に着けた**行動習慣**
- ◆ 自己治療の対象⇒「不安感」、「こころの痛みや傷つき」など

対処行動のはずが、依存行動が**深まるにつれて自己破壊のリスクが増大**  
⇒**自己肯定感の低下**（ああ、オレ、何やっているんだろう???)  
⇒社会で**生きることの「不安」、「諦め」、「無気力」**



# ネット依存の本人と家族の関係図 (吉田2014を下に改変)



# 「依存」傾向のある人の言動

## ▶ 「否認」する

問題の発生にも関わらず、依存している事実を受け入れない  
⇒依存行動の正当化

「自分は依存症なんかじゃない」「やめようと思えばやめられる」

## ▶ 「うそ」や「隠し事」をする

うそをついたり、ごまかしたり、あるいは隠れてでも依存行為をする

## ▶ 行為を「過小評価」する

周囲の友達と比べて、「大したことではない」「みんなやっている」と正当化

## ▶ 「自己中心的なふるまい」をする

依存行動が優先され、周囲の介入に対して拒否的な姿勢が増える

「うるさいなあ、オレにかまうな!」「放っておいて!」「もう!一人にして!」



# 常識的な介入は問題を悪化させる

1. 「依存症」に**なってからの対応法は変える必要**がある
2. 従来の親子関係、教師生徒関係を下にした、**管理的・権威的な介入は逆効果（依存行動を促進する）**

⇒「常識的な対応」は関係性の悪化をもたらす

⇒指示的・操作的な働きかけは、「行動・態度の改善や変化」につながらない

3. 従来の対応を続けると、**共依存関係へ陥るリスク**を高める

⇒家族や周囲の自己肯定感の低下

⇒本人との関係悪化だけでなく、周囲の家族まで関係が悪化  
(機能不全家族)



# アディクション・アプローチの重要性

- ▶ **アディクション（行動嗜癖）の特徴を理解**すること
- ▶ ネットやゲームへの依存行動は、好き勝手や怠惰の域を超えて、「**安心感**」「**安全感**」を得ようと、**身を守るために形成された結果**（つまり、**行動習慣**）であるという認識をもつこと
- ▶ アディクション・アプローチによる**中・長期的な介入が不可欠**
  - ⇒短期決着を挑むと、**問題行動を固着、悪化**させる
  - ⇒本人にとって、今の生活習慣を変える「**変化**」は**脅威**
- ▶ 大事なことは、**本人の「認知（考え方の）修正」**だけでなく、「**行動修正**」である
  - ⇒分からせようとする「説得論法」よりも**成功体験**
  - ⇒新たな**ライフスタイルの再構築**



# ネット・ゲーム「依存」と不登校

- ▶ ネットやゲームの利用⇒乱用⇒「**依存**」⇒**不登校**
- ネットやゲーム利用の《行動修正》で効果が出る
  
- ▶ **不登校**⇒ネットやゲームの利用⇒乱用⇒「**依存(?)**」
- ネットやゲーム利用の《行動修正》だけでは効果がでない
- 環境面、対人関係面、学業面での社会適応のサポート

### 3. 自己肯定感を高め合うコミュニケーション

◆ 本人の《**自己肯定感の回復**》がキーワード

◆ 自己肯定感とは

「自分ならできる」、「自分なら大丈夫」「困難に耐え、乗り越えられる」といった自分を肯定的に思える感覚・チカラのこと

⇒自分の人生を、主体的に、**より良く生きる原動力**



# 「自己肯定感の回復」のプロセス

- ◆ 「自己肯定感」を生成する**プロセスを保障**する環境  
《(自分のチカラで) 考え⇒ 判断⇒ 行動⇒ 結果》

- ◆ 「結果」ではなく、**プロセスが大事**

もたらされた結果に対して、肯定的な意味付けができるようにサポート

- ◆ “本人”による**主体的な行動・姿勢を尊重し、引き出す**

正論で本人を説得することではなく、家族の働きかけによって、「本人の行動や態度の変化」がもたらされたかどうかという点に着目する

- ◆ 身近なことから、「**成功体験**」を**サポート**する



## 「依存」傾向にある本人への対応について、 まずは...

- ▶ 本人の問題(依存)行動を **「止めなさい」と言うのを、止めましょう！**
- ▶ ネットやゲームといった「依存対象」や「依存行為」を **安易に否定しない！**
- ▶ **「ダメ出しメッセージ」を減らしましょう！**



# ありがちな対応：「9つのし過ぎる」

1. 先に言い過ぎる
2. 言葉が多過ぎる
3. 正しいことを言い過ぎる
4. 答えを出し過ぎる
5. 相手のアラ(欠点)が見え過ぎる
6. 先回りして考え過ぎる
7. 感情的になり過ぎる
8. 起きていないことを恐れ過ぎる
9. 事実をきちんと見せていなさ過ぎる



# 成功の秘訣 10のポイント

1. 先々口出ししないで、何事も後出しにしましょう！
2. 相手より言葉数を少なくしましょう！
3. 人は正しいことを言われても変わらないと悟りましょう！
4. 答えを出すのはいつも相手だと心得ましょう！
5. 相手のアラ(欠点)は見えてもいいが、指摘は慎重にしましょう！
6. 先回りして考え過ぎないように気を付けましょう！
7. 「相手は感情的、こちらは理性的」と自分に言い聞かせましょう！
8. 事が起きてから動くようにしましょう！
9. 相手が分かるように事実を見せるように工夫しましょう！
10. 大事な話は相手が落ち着いて話ができる状況でしましょう！



# 本人との関係性の再構築を図る

《第1段階》 **家族から**本人に他愛のない話を投げかける

《第2段階》 家族の他愛のない話**に本人が反応**するようになる

《第3段階》 **本人から**他愛の話が出てくる

第1～3段階で、「安心感」「安全感」がもたらされる家族関係ができて、

《第4段階》 家族から本人と**「問題」に関する話題**ができる



# 家族の笑顔が増えると、良い影響力が増す

- ▶ 家ではポジティブな独り言もOK！ ⇒ 必要なのは**笑顔と雑談力**

「今日つくったカレー、とっても美味しそう！」

「今晚、サッカー日本代表の試合あるんだって。どうなるかな・・・」

- ▶ **家族（身近な大人）が活躍している姿を子供に見せるだけで、「変化」への動機づけは果たされる**

- ▶ **《ホットな体験》を本人に「言葉で」伝える**

- 「今日、お友達と駅前に新しくできたケーキ屋さんに入ったら、そのケーキ、**とっても美味しかったよ**」



# 肯定的な伝え方を増やしましょう！

- ▶ 否定的な言葉を減らし、できるだけ肯定的な言い方で伝えること  
によって、問題解決の可能性を広げる声掛けを増やしましょう。

基本的な伝え方：

「このようにしたら、**こんなメリットがあるよ**」

「こうすると**良い結果につながるよ**」

否定的な伝え方：勉強しなかったら、授業に付いていけないぞ！

肯定的な伝え方：勉強したら、キミならA高校だって合格できる

# 本人の「主体性」を発揮する声掛け

- ▶ 本人の今「できている」行為に注目して、声掛けを行う  
「～してくれて嬉しい」「～できるなんて、すごい!」「さすが〇〇くん!」  
例：「顔を合わせたら挨拶してくれて、嬉しいわ」  
「ありがとう」「とっても嬉しい」「助かる」
- ▶ 共通体験・協働作業の声掛け（空振り必至）  
「一緒に～しよう!」
- ▶ 本人に「頼みごと」を試してみる（空振り必至）  
「～するの手伝ってくれない?」
- ▶ 「主体性」を引き出す声掛け  
「私は～しようと思っているけど、あなたはどうしたい?」



# ルール作りのポイント

- ▶ まず、ネットやゲームを一方向的に遮断しない

「やらせる」か「やらせないか」といった「ゼロか100か」という対応をせず、本人と**「話し合い」を重ねて決める**こと。

- ▶ 大人が「ルール」に縛られない

**ルールは関係改善や本人が社会のつながりを持つための「手段」**です。守らない場合は、罰を与えることよりも、結論を急がず、話し合いを繰り返して、お互いの妥協点を見出す姿勢が大切です。

- ▶ ルールは3つまで

**分かり易い、具体的なルールを3つにする**。ルールが多すぎると、自由度が下がり、本人にとって管理的・強制的に感じられ、ルール破りにつながる可能性が高くなる。



## ▶ ルールは明文化しておく

利用時間や場所は、時間をかけて本人と話し合いながら決めていきましょう。ネットを使っても良い場、使わない場を決める。**決まったことは明文化して、リビングなどに貼っておきましょう。**

## ▶ 話し合いで決めたルールは家族全員が守る

話し合いで決まったルールは、**家族全員が必ず守る**。ただし、家族によって活動時間が違うので、その時は、ルールに例外設定を設けておきましょう。

## ▶ ルール通りにしてくれたら

ルールを破った時の罰を考えるより、**ルールを守った時のご褒美を考えておく**ことが大切。

## ▶ ルール破りがあれば

ルールを守らない場合は、設定したルールに問題があります。再び話し合いをして、結論を急がず、**本人が実現できるルールに修正して改善**すること。



## 4. まとめ

- ▶ 依存症の人にとって、ネットやゲームといった行為そのものが、強力な「報酬（ごほうび）」であるということを忘れない

【行動嗜癖である】

- ▶ 短期決戦を挑まず、じっくり時間を掛けて、自己肯定感を高めるアプローチを続ける

【家族(大人)の不安耐性の強化】

- ▶ 本人と接触がある度ごとに、肯定的な言葉掛けを行い、その気にさせ、家族関係を修復する

【家族関係の改善】

- ▶ 本人の主体性を引き出す声掛けを維持、継続

【主体性の発揮・自己肯定感の回復】



▶ 本人にとって「**変化する（現状を変える）**」ことは脅威

ネットやゲーム依存は「安全感・安心感」を得ようと悪戦苦闘した結果、自分の「身を守る手段」としての行動嗜癖に至った

▶ 「**できている**」ところを確認できる声掛けと関わり

「できている」自分の確認作業ができる声掛けを行う

「～はできている」「～してくれて、ありがとう（うれしい）（助かったわ）」

▶ 本人の「**主体性**」を導き出す働きかけ

「自分」を出しても大丈夫。「自分」を出して良いんだよ。

「私は～と思う、あなたはどうか？」

▶ 家族の「**関係性**」が改善すれば、**依存行動は必ず変化する**



# 幸地クリニックでは ネット・ゲーム依存の家族のための 介入技法プログラム（CRAFT）を実施中！

- ▶ 開催日程：毎月第4土曜日 14時～16時

## プログラムのテーマ

- 第1回 ネット依存・ゲーム障害について
- 第2回 家庭内暴力の対応とルールづくり
- 第3回 コミュニケーションスキルの改善
- 第4回 本人と家族との距離感
- 第5回 望ましい行動への動機づけ
- 第6回 社会とのつながりをもつ



# 主な参考文献

- ▶ エドワード・J・カンツィアン『人はなぜ依存症になるのか』星和書店 2013
- ▶ 竹内和雄『家庭や学級で語り合うスマホ時代のリスクとスキル』北大路書房 2014
- ▶ 樋口進監修『心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか』ミネルヴァ書房 2017
- ▶ 樋口進『ネット依存症』PHP新書 2013
- ▶ 樋口進『Q&Aでわかる子どものネット依存とゲーム障害』少年写真新聞社 2019
- ▶ 吉田精次『CRAFT薬物・アルコール依存症からの脱出』2014 金剛出版
- ▶ 吉田精次『ギャンブル問題解決の処方箋』2016 金剛出版
- ▶ ロバート・メイヤーズ他 『CRAFT 依存症者家族のための対応ハンドブック』金剛出版 2013