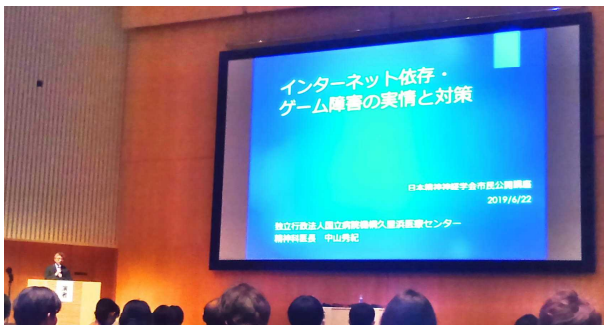
りょうかわ

学校だより　令和元年６月２５日号　新潟市立両川小学校

危険なインターネット・オンラインゲーム依存症

校長　　中村　雅芳



６月２２日（土）に，朱鷺メッセで開催された「日本精神神経学会学術総会 市民公開講座」に参加してきました。インターネット・オンラインゲーム依存症治療の権威 国立病院機構久里浜医療センター（神奈川県）精神科医長　中山秀紀さんのご講演でした。以下，中山先生のご発言を羅列したものです。学校だより５／２７号でも同様の内容をお伝えしましたが，深刻であることを再確認しました。お読みいただき，他山の石にしていただけたら幸いです。

依存と依存症

・依存とは，依存物（他人，組織，もの等）に，愛情や快楽，援助を求める心の状態。快楽のポイントは人ぞれぞれですが，飽きずに長く続けられるものに人は依存します。
・依存は，孤独が引き起こします。周囲から愛情を注がれている人は，依存に陥りにくい。
・依存症とは，日常生活に支障をきたしているにもかかわらず，快楽を得るために依存物にのめり込み，自分の力だけではやめられない状態のことです。治療が必要な病気です。

インターネット・オンラインゲーム依存症

・大半の青少年にとってインターネットやオンラインゲームは依存物です。特に，オンラインゲームは，時間の面，快楽の面，お金の面で無限性があるため，依存症を発症させ，より悪化させます。スマホは，依存症への入口となる危険な道具です。
・「ｅスポーツ」が脚光を浴びてます。大人の世界ではあってもいいとは思いますが，青少年にとっては管理者がいないために，歯止めがきかなくなります。「プロになるための職業訓練だ」と言い訳し，依存症に陥っているケースが多いです。教育を阻害するものであり，問題だと考えます。
・依存症の悪循環
いらいら・鬱状態・ストレス→ストレス解消・楽しみのためにゲームをする（正の強化）→長時間やり過ぎて依存症になる→ゲームをしているのが当たり前でゲームをしていないと不快になる（負の強化）→不登校や社会的地位の喪失・生活リズムの逆転・親子関係の悪化・家庭内の役割の喪失・精神疾患・発達障がい→いらいら・鬱状態・ストレス

・データによれば，成人に比べて，中高生で依存症を発症している割合が高いです。大人になると，自分をコントロールする力がある程度つきますが，青少年期は自制がききにくいです。したがって，未成年者が依存症を発症すると，治療には困難を極めます。周囲で協力して，みんなでアプローチしていくより方法はありません。

インターネット・オンラインゲーム依存症の治療

・断ネット，断ゲームが，治療として最も望まれます。ただし，これを断行すると不快気分や欲求不満が一気に高まり，１～２週間はこの状態（離脱状態）が続きます。しかし，これを過ぎると欲望は沈静化します。問題は，１～２週間の離脱状態を周囲の人たち（家族）が乗り切れるかどうか。不快感から暴言や暴力に至ると，断ネット，断ゲームを取り下げざるを得なくなります。節ネット，節ゲームが，現実的です。
・久里浜医療センターでは，毎週月曜日と水曜日にデイケアプログラムを実施しています。夏にはネット依存治療キャンプも試みています。生活の乱れや引きこもり傾向，社会的不参加などが顕著な人には，入院治療も行っています。いずれも，作業療法や運動療法，認知行動療法などを組み合わせながら，依存症からの回復を目指しています。

インターネット・オンラインゲーム依存への予防的対処

・データによれば，１０歳以上からゲームを始めた中１の休日ゲーム時間は約８０分なのに対して，５歳以下からゲームを始めた中１の休日ゲーム時間は約１８０分と，１００分の差があります。つまり，ゲームやネットを子どもに与えるのは，できるだけ遅い方がよいということです。
・依存を形成しないためには，依存物をさせないことが一番安全ですが，それが難しいのであれば，可能な限り対策を立てて，比較的ネットゲームが適切に利用できるようになる大人になるまでの時間稼ぎ，支援が必要になります。
・特に発達障がいの傾向のある人は要注意ですし，幼少からのゲーム，ネット利用はその後の依存悪化のリスクになります。
・一般に，乱れた生活や精神状態の悪さ，家族関係の悪さに依存物は入り込みやすくなります。また，大人がパソコン漬け，スマホ漬けだと，子どもも真似しやすくなります。家庭環境は，何よりも重要なのです。
・子どもにスマホを使わせるのなら，家庭内のルールをあらかじめ作っておき，購入時にはフィルタリングをつけておくべきです。また，可能な限り，保護者の見ている前でネットやゲームはさせるようにしましょう。
・できれば本人自身が制御の計画を立てて実行するように支援するのが望ましいのですが小学生低学年ぐらいまでは保護者が積極的に管理をすべきでしょう。中学生以降になると，断ネット，断ゲームが成功するのは，本人がある程度それを納得しているときだけで，かなり困難です。幼稚園から小学生の間では，親が取り上げるアプローチでも成功するかもしれませんが，それに代わる社会活動やスポーツ活動など，没頭できるものの措置が必要です。
・今後は，家庭，教育，行政，医療が連携して，この問題にあたっていく必要があります。

もしも，不安や心配なことがあれば，学校まで気軽にご相談ください。