

学校保健委員会だより

保護者用
(家庭数)

令和5年(2023年)11月9日 豊中市立東豊台小学校

大人が学ぶ ネット・ゲーム依存とその支援



上田 勲氏

豊中市福祉事務所

講師

10月20日(金)、オープンスクールの3、4時間目に多目的室で学校保健委員会を開催しました。年に一度、本校児童の健康課題についてテーマを決めて協議するこの会ですが、今回のテーマは「インターネット・ゲーム依存」でした。特に高学年になると、LINEなどのSNS上でのトラブルや、ゲーム時間や課金をはじめ、ゲームに関する悩みも聞こえてきます。インターネットやゲームとの付き合い方や、コミュニケーションについても課題を感じていたことに加え、保護者からの要望もあり、今回のテーマを選びました。

なぜ依存症になるのか？

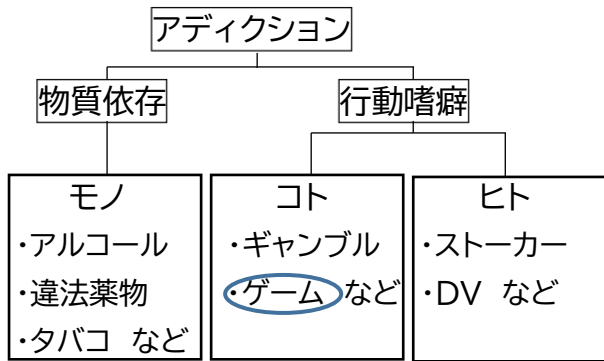
「自己治療仮説」:依存症の中心には『苦痛』がある。

人間にとって一番の報酬は『苦痛の軽減』とする説。



「信頼障害仮説」:「人」を信じられず、「物」や「単独行動」しか信じられない。

他者への不信感から適切に周囲に助けを求めることができず、単独行動だけでなんとか負の感情に対処しようとする。



【依存症者に共通した特徴】

- ・自己評価が低く自分に自信を持ってない
- ・人を信じられない
- ・本音を言えない
- ・見捨てられる不安が強い
- ・孤独で寂しい
- ・自分を大切にできない 「自分は親からさえ受け入れられていない」「他人から受け入れられる価値がない」と誤解している

困った人=困っている人

つらいときに「モノ」や「コト」で鎮痛し、「人」に助けを求めない



依存・自傷・薬物乱用の根っこは、「安心して人に依存できない」病

ゲーム障害について

WHO(世界保健機関)が令和元年5月25日にゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定(2022年発効)。ギャンブル依存症などと同じ精神疾患と位置付け、医療保険の対象となった。

【診断】

右の4項目が12ヶ月以上続く場合に診断する。ただし、4症状が存在し、しかも重症である場合には、それより短くとも診断可能。

- ①ゲームのコントロールができない(コントロール障害)
- ②ほかの生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先する(渴望)
- ③問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける、または、より多くゲームをする
- ④学業や仕事、家事などの日常生活に著しい支障がある



なぜ、ゲームにハマるのか

①ゲームのもつ特徴によるもの

スマホゲーム▶いつでもどこでもすき間時間にプレイできる、ながらプレイが可能、過剰使用や依存の進行を把握しにくい

オンラインゲーム▶世界中の不特定多数のユーザーとリアルタイムでボイスチャットを使い協力プレイ、シナリオ追加で終わりが無い

ゲーム会社の戦略▶はじめは無料、課金制度で能力や武器を入手できる、アップデート、プッシュ通知が引き金になる、

連続ログインボーナスなど

②心理的背景…自己否定感(一見、自慢話をする事ができ自己評価が高いように見えるが、自分で自分を肯定できない)

自尊心の低さ(ゲームは短時間で良い結果を出すことができ、優越感を容易に得やすい)

孤独や閉塞感(本来自分が望むコミュニケーションが得られないことに葛藤を抱き、他人から距離をおこうとする)



裏へ続く

理解するための視点

目に見える症状は何か？(葉)

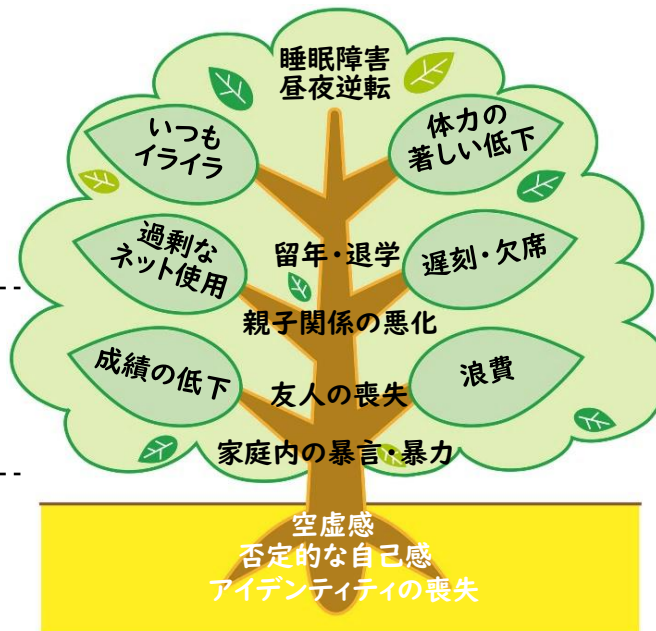
- ・過剰なネット使用
- ・遅刻、欠席が目立つ
- ・睡眠障害、昼夜逆転

関連問題は何か？(幹)

- ・親子関係の悪化
- ・反抗的な態度・暴言
- ・留年・退学の可能性が大きくなる

本人の抱える生きづらさは何か？(根)

- ・期待に応えられないふがいなさ
- ・「自分」がわからない
- ・友人との「つながり」が作れない



※東豊台で実施した「インターネットに関するアンケート」の結果は、学校のホームページに掲載しています。

本人の希望を聴く
本人の意向を採用する

やりとりのプロセスこそが鍵
建設的対話を強化

ルールは守ることより
定期的なアップデートが大切

家族や支援者にできること

□予防対策(ルール作り)

- ・ゲーム、スマホの使用開始を遅らせる
- ・ゲーム、スマホの使用時間を少なくさせる
- ・ゲーム、スマホを全く使用しない時間をつくる
- ・家族のスマホ使用も減らす(重要！)
- ・リアルな生活を豊かにする

□対応の基本は「建設的対話」

家族の事前準備

- ①ゆるやかな見守り
- ②普段から「ポジティブ・ワード」を声に出す
- ③話題と効果的なフレーズの選択
- ④適切な TPO

家族の対応の基本

- ①現実世界での役割の提供
- ②すぐの事実報告
- ③「I&YOU メッセージ」をセットで使う
- ④「取り引き」には見極めが必要
- ⑤一喜一憂しすぎない
- ⑥「統一戦線」を目指す
- ⑦今の自分自身を大切に



家族対応の応用

- ①ゲームについて本人に聞いてみる
- ②ルール作りは本人を交え家族全員で行う
- ③第三者の力を借りる(学校・専門機関・保健所など)
- ④スマホゲーム、機器、機能の知識を身につける
- ⑤本人の「現実世界」に関心を持つ
- ⑥ゲーム使用記録をつけてもらう
- ⑦ゲーム時間が減ったら褒める

克服に必要な理解

- ①依存の克服には時間がかかる
- ②再発しやすい病気である
- ③完治が難しい病気である



保護者のみなさまより



- ・依存の背景(子どもが何を辛いと思っているか、何を「おり」と思っているのか。)を知る事が大事だとわかりました。
- ・色々気付かされるテーマで、参考になりました。兄より弟の方がゲームにはまっており、その理由が分かったような気がします。
- ・みんなで考えていく問題だと思います。家族の居心地よさをもう少し考えて、話し合いたいです。
- ・今回、まさに「苦痛」と「孤立」あてはまる事があるなと感じました。使い方は、子供と話していきたいと思います。
- ・まだゲームは親の監視下におさまっていますが、今後、とても不安でした。今回の内容はとても勉強になり、子どもに対する対応にいかしていきたいです。子供に不安や孤独を感じさせないようにしたいです。
- ・今日は当日の飛び入りで参加させていただきました。とても勉強になりました。我が子もゲームや Youtube にはまっていて、毎日悪戦苦闘しています…本人の自己肯定感を高めるような関わりや、接し方を心がけたいと思います。
- ・依存まではいっていないかもしれませんが、ゲームのしすぎなので、とても参考になるお話でした。友達とのコミュニケーションもあり、全てを否定することはできませんが、ルールを守れるといいなと思いました。
- ・インターネットやゲームの依存について子供と一緒に大人が考えていく事が大切であると思いました。一つの答えを出す事が大事なのではなく状況に応じてむきあっていく必要があるのだと感じました。
- ・ネット・ゲーム依存という表面に表れている問題だけではなく、そのバックグラウンドが重要(問題を起こしている)と、学びが大きかったです。子育て、親と子の関わり方、自己肯定感を高めることの重要性など、勉強になりました。

