

令和 5 年 6 月 14 日

新潟市立牡丹山小学校

男 328 名 計 687 名

女 359 名



# ほたんやま



## ゲーム・ネット依存 から抜け出すには

校長 中村 雅芳

先日、国立さいがた医療センター Sai DAT 公認心理師・臨床心理士 大越拓郎 さんの講演を聞く機会がありました。上越市にあるこの病院は、新潟県依存症専門医療機関・治療拠点機関に指定されていて、4つの依存症外来（アルコール、ギャンブル、薬物、ゲーム・インターネット）が設置されています。世界保健機関（WHO）がゲーム障害を依存症の一つとして正式に認定してから丸4年。治療はどのように行われているのか？高い関心をもって大越さんのお話を伺いました。以下要約です。保護者の皆様にも身近な問題で、中には深刻な場合があるかもしれません。参考になれば幸いです。

### なぜ依存してしまうのか？

- ・根っこにある心理とは、日々の暮らしの中で「苦痛・生きづらさ」を抱えていること。それでも適度に人と協力し合いながら、苦痛や生きづらさに対応できている人もいる。対応できない人は「信頼障害（苦痛を抱えているのに人に頼れない）」があり「孤立」している人。こういう人が苦痛から逃れるために「もの」や「単独行動」に頼って、依存症になってしまう。だから、そういう人の立場からすれば「依存症」は、生きていくために必要な行動であり、治療であるという考え方（自己治療仮説）もある。
- ・ゲーム・ネット依存になる子どもも同様だ。決して「意志が弱いからだ」とか「だらしない性格だからだ」とかではない。むしろ真面目でいい子が依存症になることが多い。

- ・ゲーム依存の子どもたちは言う。「オンラインゲームの仲間たちは僕のことを認めてくれた」「ゲームが上達して自信をもつことができた」「嫌なことやストレスを忘れさせてくれた」…現実生活の中で充実感が味わえない子どもにとっては、オンラインゲームは充実感が味わえる最高の道具なのだ。
- ・ゲームの中でしか充実感を得られない子どもは、心の中でそんな自分への嫌悪感をもっている。将来への不安や親への罪悪感ももっている。でも、誰にも相談できない。この辛さから逃れるには、一時でも忘れるには…ゲームをやるしかない！見た目には分からないが、心の中はこのような悪循環なのだ。

### 依存から脱するにはどうしたらいいか？

- ・子どもたちをどう救うか。最悪なのは、**断ゲーム、断ネット**である。依存する対象物を「浮き輪」に例え、生きづらい人を「泳げない人」と例えると分かり易い。泳げない人から急に浮き輪を取り上げるとどうなるか。泳げない人はおぼれないように必死で浮き輪にしがみつくだらう。強い力で、浮き輪にしがみつくだらう。生きていくために。
- ・浮き輪なしで泳げるようになるために大事なことは「一人で泳げるようになる必要はない」ということ。浮き輪ではなく、**人に頼れるようになることが大事だ。**
- ・当院で行っているゲーム依存治療は「おふらいんカフェ」と名付けて、人と一緒に過ごすことの楽しさや心地よさを実感するようなプログラムとなっている。毎週木曜日の11時から14時までの3時間ずつ、継続的に行っており、この8月で丸4年となる。これ以外にも季節ごとのイベント（お花見やXmas会等）を開催している。今年は8月18日から19日の一泊で、妙高でゲーム機、スマホを持ち込まない「おふらいんキャンプ」を行う。

### 【おふらいんカフェの理念】

- ・ ネットやゲームをやめろ！課金をやめろ！  
とは言わない。
- ・ 一緒にご飯を食べる喜びを味わわせる。
- ・ 元気に汗だくで遊び、ゆったりと過ごせる  
場所になることを目指す。
- ・ 現実世界で人と繋がることが少しでもよい  
感情を生み出すことを実感する。
- ・ 自己効力感回復を目指し、治療継続性重視！

- ・ 治療目標は「断ゲーム」

「断ネット」ではない。ゲームの楽しさを否定せず、子どもに現実の楽しさを実感させ、将来に明るい展望をもたせるようにすること。簡単に言えば「リア充」を目指すことだ。



- ・ このプログラムを実施してからゲーム以外のことにはまる子どもが増えた。そうすると必然的にゲーム時間は減った。ゲーム依存の子どもをもつ親は「ゲームをどう断つか？」で悩み、疲弊しているが、大事なことは「これからどう生きていくか？」である。子どもが人生に目的や生きがいを見出せず、苦痛や孤立感を感じて生きているこの現状に目を向け寄り添い、子どもが本当に困っていることにどれだけヒントを与えられるかが、周りの大人の役目である。
- ・ リア充に導く方法は、子どもによって違う。その子が好きなこと、得意なこと、できていることを見つけてあげることが第一歩になるだろう。くれぐれも、ゲーム問題に対する「視野狭窄」を起こさないように注意したい。

### ゲーム・ネット依存にならないために

<子どもたちにお話すること>

- 家族と一緒に使う時間やルールを決めよう。
- 布団にスマホは持ち込まない。
- 課金はお小遣いの範囲で。
- 家族や友だちと遊ぶときはスマホをなるべくいじらない。
- 何か（絵や工作や料理など）を作ろう。

- 体を動かそう。
- スマホ飯はやめよう。

<保護者にお話すること>

- 親の名義で購入し子どもに貸し出そう。
- 使用ルール（時間、課金、ゲームの種類、有害サイト、SNS等）は最初に決めよう。
- スマホ、ネットは共有スペースで。
- 利用内容に親が関心をもとう。
- PC を子どもに独占させない、子ども部屋に設置しない。
- ネットのメリット・デメリットや危険性について教育しよう。
- 子どもとよく話し合い、納得した上でフィルタリングサービス等を設定しよう。
- 親に無断でオンラインショッピングや決済をさせない。
- ルールは一緒に決めて、親も一緒に守ろう。
- 親がゆとりをもとう！

- ・ 講演会に呼ばれると、子どもたちに向けて、保護者に向けて、上述のようなお話をさせてもらう。保護者へのメッセージのうち、最後の2つは重要だ。例えば、父が単身赴任で、母が日々の生活で精一杯！そんな精神的にも肉体的にも余裕がない中では、ついつい浮き輪（ゲーム）を子どもから奪ってしまうことが起きる。このような親には特に寄り添ってあげながら、親の苦労や子育てについて労いながら、よい関係を築いていく中で、改善を促すようにしている。

依存症になる人の根っこにあるのは「苦痛・生きづらさ」であり、人に悩みを打ち明けられずに「孤立」しているひとが、苦痛から逃れるために「もの」や「単独行動」に頼ってしまう。そんな人から無理矢理「浮き輪」を取り上げるのではなく、周囲の大人が当人の苦痛に寄り添い「浮き輪」に代わって頼ってもらえるようになること。…これまでの自分の考え方がすっかり更新され、大変勉強になった講演会でした。

