

公益財団法人
日本学校保健会

子供の健康とスマホ・ゲーム依存 夏休みの注意点など

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター
主任心理療法士 三原 聡子

依存行動

+

その行動による問題

共通する点は？

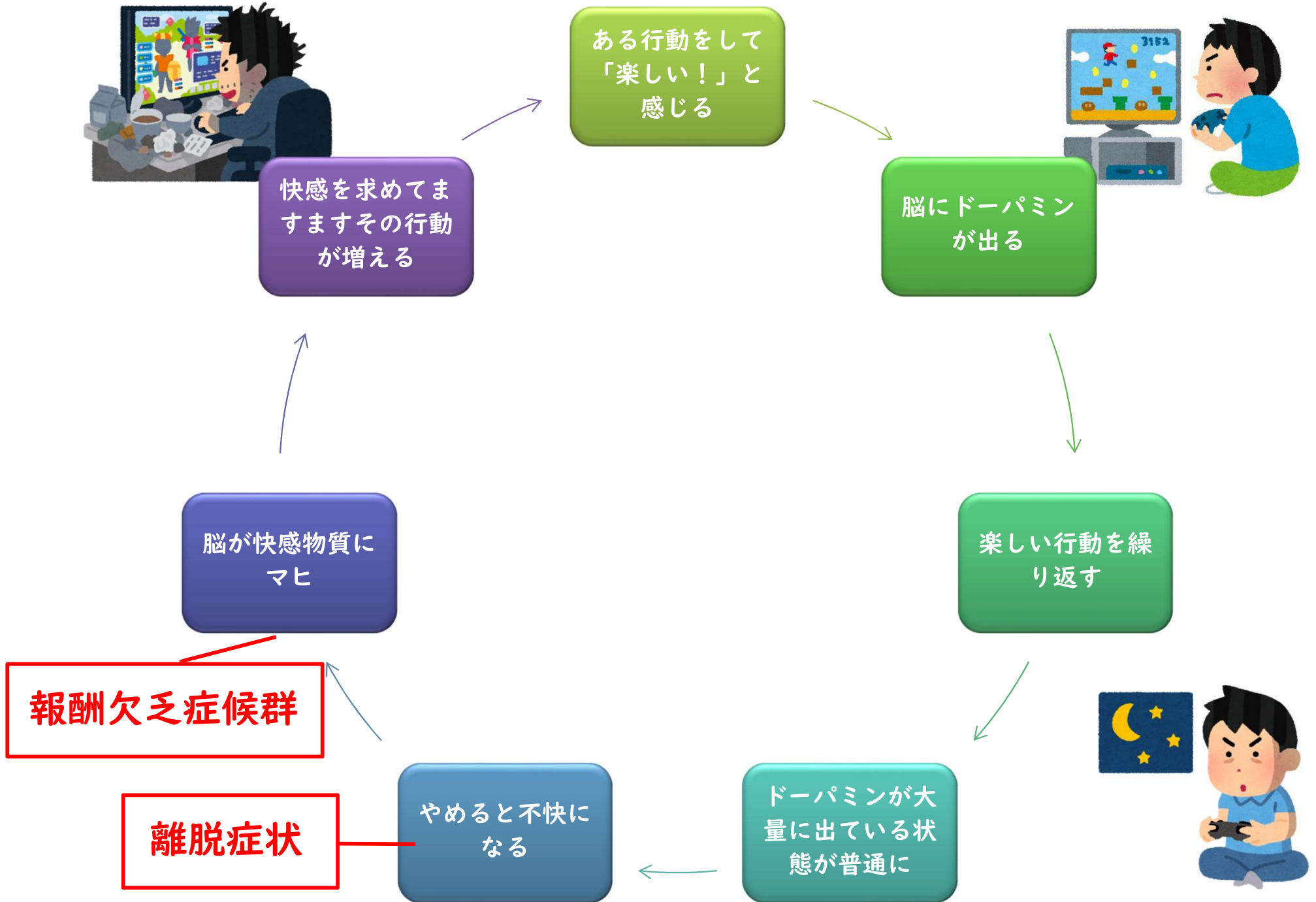
物質

- ✓ タバコ
- ✓ お酒
- ✓ 覚せい剤
- ✓ 危険ドラッグ

行動

- ✓ ゲーム
- ✓ ギャンブル

依存形成のメカニズム



- 低年齢からの使用
- 使用を助長する環境
 - ・ いつでもどこでもできる
 - ・ 使用を助長する人

- 家族の不和
- 乏しい家族サポート
- 乏しい対人関係



- こころの病気
 - ・ 神経発達症
 - ・ うつ病
 - ・ 不安症



- 高ストレス状態

今の現実を考えたくなくてゲームしてた

ネット・ゲーム依存の背景



ネット・ゲーム依存

現実生活での不適応・生きずらさ・逃避
その背景にADHDや自閉スペクトラム症ほか

ゲーム行動症とADHD

- 条件を満たす29論文のreviewによると、ADHD症状は一貫してゲーム行動症と関連しており、とりわけ、不注意症状との関連が強かった
- ゲーム行動症とADHDを有する若年成人では、衝動性と敵意が高く、これらが両者を関連付けている
- ゲーム行動症とADHDでは、共有する脳の構造および機能変化部位がある
- ADHDを有する者の現実生活での不適応がゲームへの逃げ込みを助長


Yen JY et al. Addictive Behaviors, 2017.

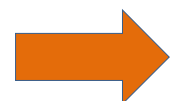
Dullur P et al. Journal of Psychiatric Research, 2021.

Gao X et al. Frontiers in Psychiatry, 2021.

ASD傾向のある子どもの大変さ

- 見通しが持てないことへの不安が強い
- 「だいたい」や「おおむね」などあいまいが苦手
- 暗黙の了解がわからない
- マニュアルには強く、非常に几帳面
- 他人の感情や事の重大性に気づきにくい
- わがままで自分勝手と受け取られやすい
- いじめやからかいの対象になりやすい

 現実生活での不適応
こだわりも相俟って

 ネット・ゲームに逃避・依存

愛着障害としての依存という考え方

- 人間は、単独で自らの感情を長期にわたって制御し続けることが生物学的に不可能
- 自らの情動を制御してくれる他者との愛着関係を確立することが困難な人の場合、**親密な対人関係が欠けている状態を埋め合わせる代用物として物質に依存しやすい**
- 感情面で他者と親密な関係を維持することが難しいから、さまざまな強迫的行動（セックス，食べ物，薬物，アルコール，仕事，ギャンブル，ゲームなど）を用いて**耐えがたい心理的空虚感や不快感の脅威から意識をそらそうと試みる**
- 発達段階で必要とされる心理的な欲求が満たされないまま年齢を重ねていった物質乱用者は、**「心の中」に欠けているものの代わりとなるものを「心の外」に常に求め続けるしかないのだ**

愛着障害としてのアディクション(2019)フィリップ・J・フローレンス

小林桜児・板橋登子・西村康平(訳)

小児期の逆境体験 愛着問題

物質依存のリスク

身体的虐待	2.4～5.2倍
性的虐待	2.2～3.4倍
暴力場面の暴露・目撃	2.8～4.8倍

Harrison PA et al. Child Abuse Negl, 1997.

愛着（障害）とゲーム障害（ネット依存）

家族からのサポートの乏しさがネット依存を促進・保護的な親の関わりがネット依存を予防

Chen, Chen, & Gau, 2015

親の制限的な養育が、子どもの病的なネット使用を予防。家族の援助的な関わりや愛情深い養育環境の欠如によって、この効果は低減

Chung, Li, Liao, & Khoo, 2015

不安－回避型の愛着スタイルはゲーム障害と関連

Grajewski, P., & Dragan, M. 2020

両親の拒絶は、自己評価の低さを通してゲーム障害の生起と関連。

Throuvala, m.a., Janikian, M., Griffiths, M.D., et al. 2019

感情コントロールは物質および非物質に対する依存を予見、愛着の問題は非物質（ギャンブル・ゲーム・インターネット）への依存を予見。

Estevez, A., Jauregui, P., Sanchez-Marcos, I., et al. 2017

両親の婚姻関係の葛藤は、父親との愛着の乏しさ、低い自尊心を通して、12か月後の子どものゲーム障害度の上昇と関連

Jeong, H., Yim, H.W., Lee, S-Y., et al. 2020

父親への愛着不安が女子の、母親への愛着不安が男子のネットの過剰使用と関連

Jia & Jia, 2016

親子関係が乏しい・片親もしくは混合家族・両親のゲーム利用習慣がリスクをあげ、親子の肯定的な関係性が、リスクを低減

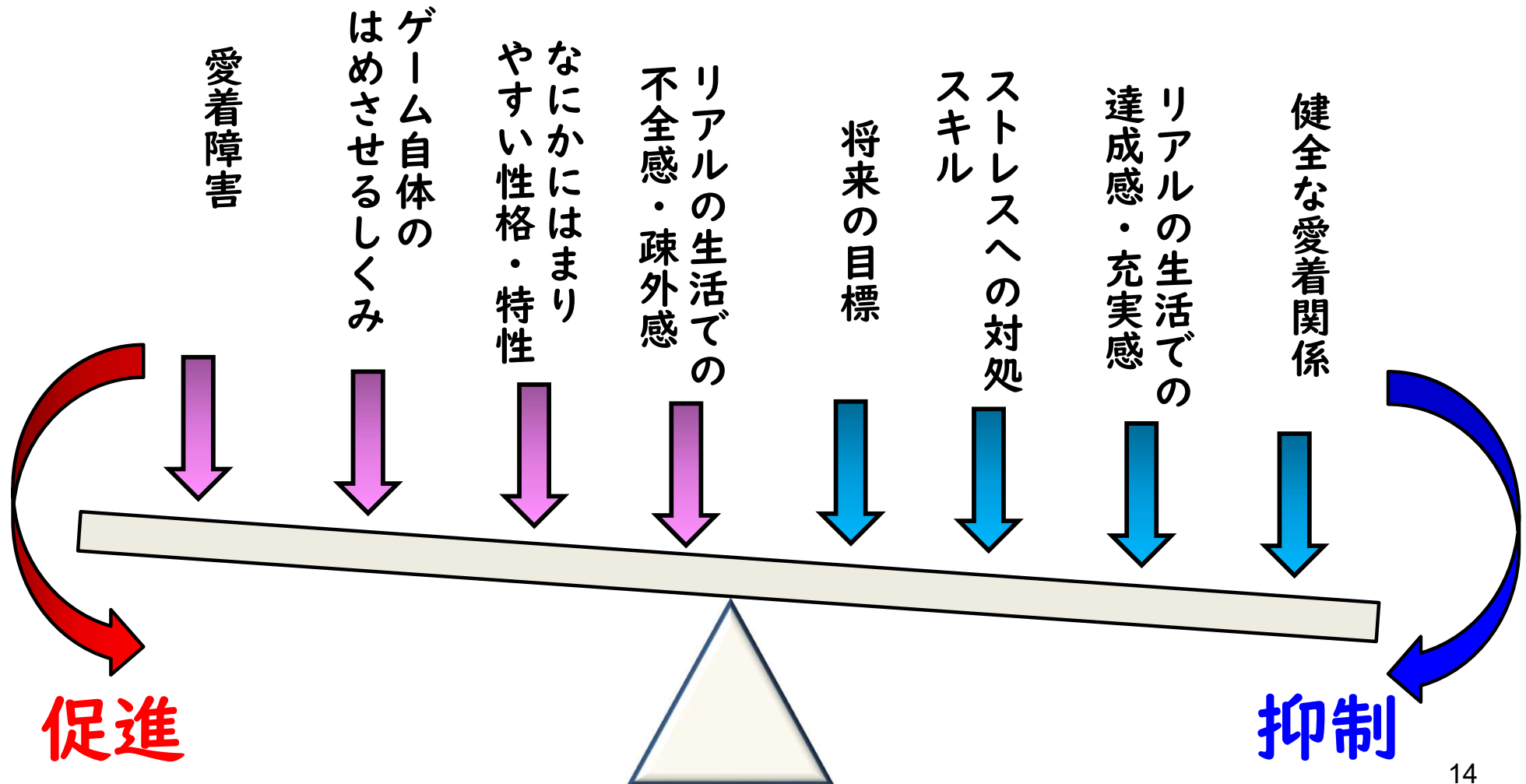
Schneider, King, & Delfabbro, 2017

ネット依存の発症（仮説）

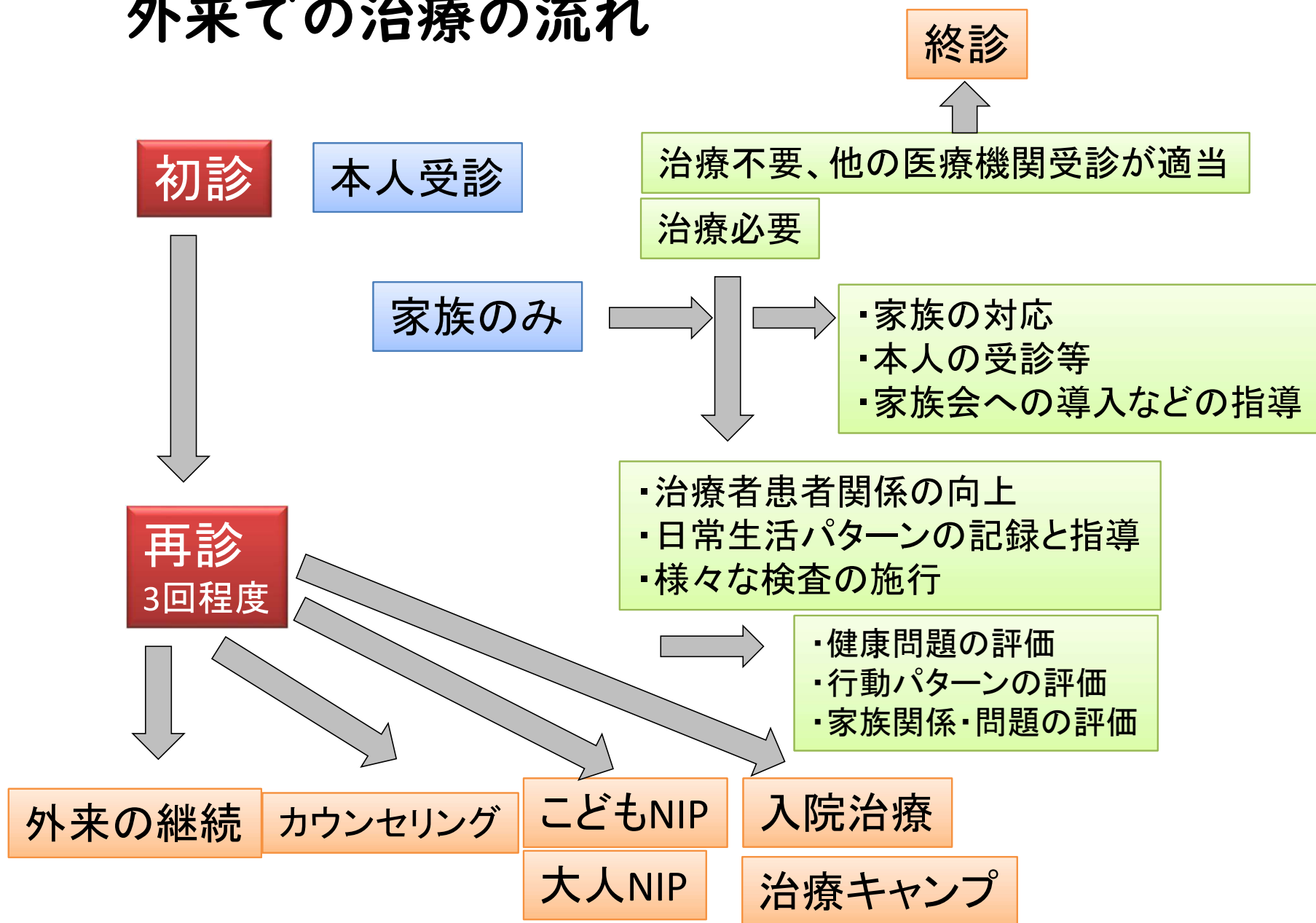
それは、促進要因と抑制要因のバランスに依存する

促進要因

抑制要因

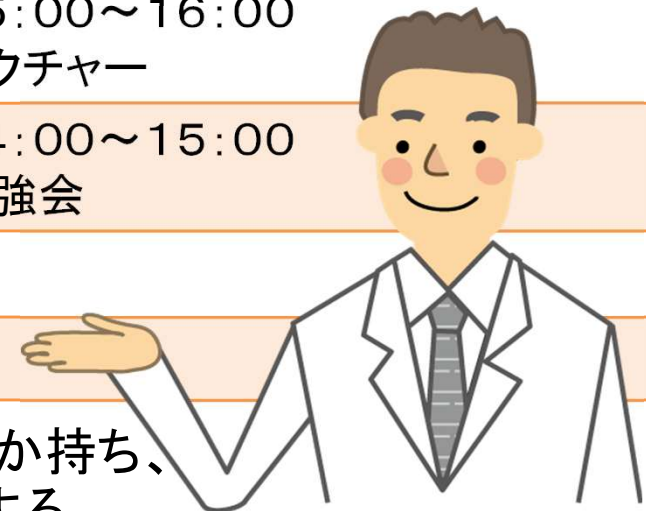


外来での治療の流れ



入院治療プログラム（期間は2ヵ月程度）

	am	pm
MON	9:40～14:30 NIP 10:00～11:30 スポーツ 12:00～12:30 昼食	12:30～13:00 グループミーティング 13:00～14:30 CBT(集団認知行動療法)
TUE	10:00～11:30 作業療法	14:00～15:00 勉強会 15:00～16:00 レクチャー
WED	9:40～14:30 NIP 10:00～11:30 スポーツ 12:00～12:30 昼食	12:30～13:00 グループミーティング 13:00～14:30 SST(生活技能訓練)
THU	10:00～11:30 園芸療法／運動	15:00～16:00 レクチャー
FRI	10:00～11:30 スポーツ	14:00～15:00 勉強会
SAT	外泊訓練	
SUN	外泊訓練	



入院中に、本人、家族、治療スタッフの話し合いを何回か持ち、退院後のネットとの付き合い方を明確に決める作業をする。

NIP 一日のながれ

時 間	プログラム
9:40~10:00	NIP開始前のミーティング
10:00~11:30	スポーツ(バトミントン・卓球・バスケなど)・ 散歩・料理など
11:30~13:00	職員とともに、昼食・グループミーティング
13:00~14:30	集団認知行動療法・SSTなど
14:30~14:50	夕方のミーティング



Self-Discovery Camp

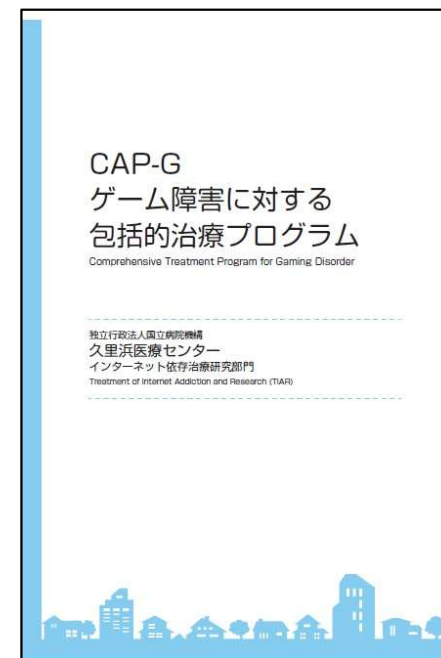
	2014 第1回	2015 第2回	2016 第3回	2017 第4回	2018 第5回	2019 第6回	2022 第7回	2023 第8回	2024 第9回	2025 第10回
日程	8/16- 8/2	8/17- 8/25	8/20- 8/28	8/19- 8/27	8/18- 8/26	8/17- 8/25	8/13- 8/21	8/16- 8/20	8/18- 8/23	8/17- 8/22
場所	中央青 少年交 流の家	赤城青 少年交 流の家	赤城青 少年交 流の家	信州高遠 青少年自 然の家	信州高遠 青少年自 然の家	赤城青 少年交 流の家	中央青 少年交 流の家	三浦 YMCA	三浦 YMCA	三浦 YMCA
参加者	10名 (14-19 才)	13名 (14-19 才)	16名 (14-23 才)	17名 (14-24 才)	19名 (13-22 才)	16名 (13 -22才)	10名 (14-24 才)	10名 (14-22 才)	18名 (11-17 才)	15名 (12-17 才)

プログラム： メインキャンプとフォローアップキャンプ
 +セカンドフォローアップキャンプ

到達チェック表

レベル1からスタートし、一つひとつ課題をクリアしてレベル

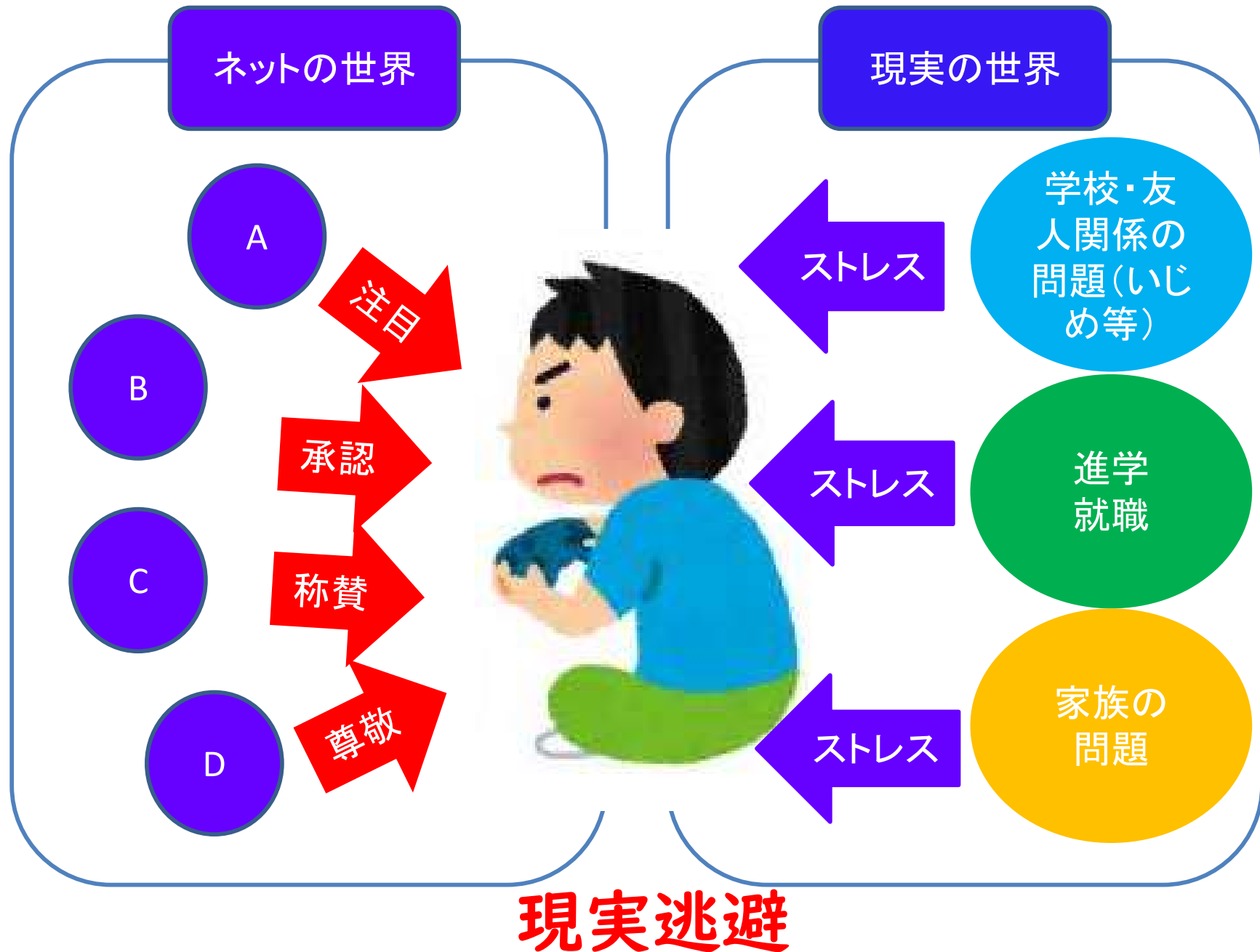
Level	テーマ	ページ
1	まずゲームをふりかえてみよう	8
2	一日の生活をふりかえてみよう	11
3	起きていた問題をふりかえてみよう	14
4	ゲーム依存について考えてみよう	18
5	ゲーム使用の良い点・悪い点	21
6	ゲームを使いすぎる引き金	24
7	ゲーム以外の楽しい活動を増やそう	30
8	これからの生活をさらによくするためには	34
A	日々のストレスへどう対処する	38
B	アサーションのスキルアップ	41
C	アンガーマネジメントしよう	44



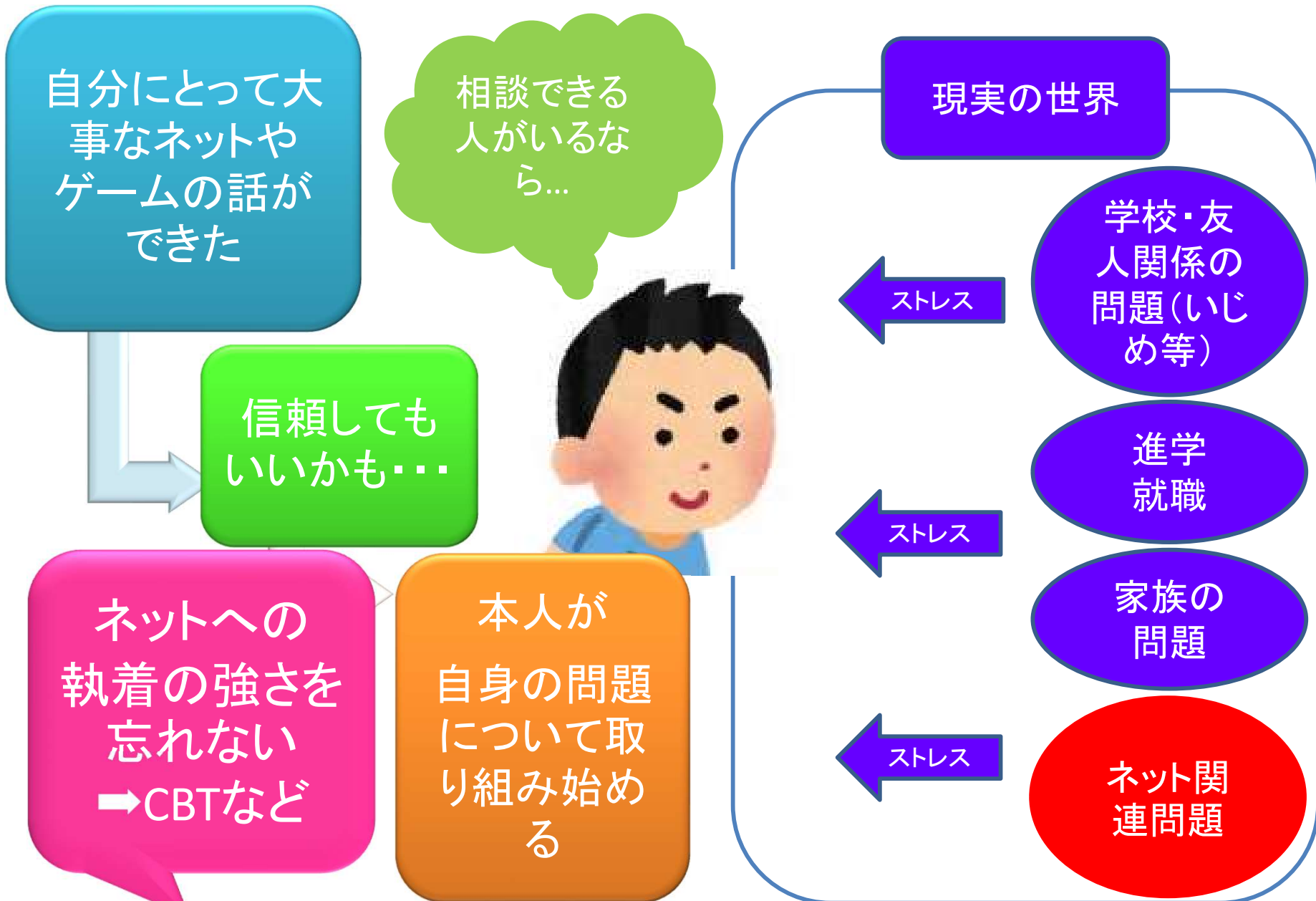
グループのルール

1. ミーティングに集中して、リーダーや他のメンバーの話をきちんと聞きましょう。
2. ミーティングの復習・予習を毎回必ず行いましょう。
3. お互いのプライバシーを守るために、ミーティング内で話し合われたことはミーティング外に持ち出さないでください。

なぜオンラインゲームにはまってしまっているのか



ネット依存者に対して支援者ができるかもしれないこと



逃避していた現実問題をともに考える存在

若年者のゲーム依存増加に伴う問題

- 人生の早期にゲーム行動症に伴う重篤な健康、家族、社会問題に直面する。
- 若年者（8-12歳）のゲーム行動症に対する治療エビデンスが欠落している（最近のreviewによれば）。
- 若年者の治療は困難：
 - ゲーム行動症による問題の理解が乏しい
 - 改善や治療に対する動機付けが低い
 - 衝動コントロールが発達していない
 - CBTなどの治療プログラムがうまく理解できない
- 予防が重要であり、対策が検討されるべきである。

予防対策(個人)

- ネット・スマホ・ゲームの使用開始年齢を遅らせる
- ネット等の使用時間を少なくさせる
- 家族のネット・スマホ使用も減らす
- 家族の疎通をよくする
- ネット・ゲーム以外の楽しいこと、自信をもってできることを作る

学校ベースの予防プログラム

- (1) 問題のあるゲーム使用の概念を理解できるように支援する
- (2) ストレス管理と自己管理の技法を教示する
- (3) 社会的関係を形成する
- (4) 使用制限を設定し、時間管理スキルを養う
- (5) 運動などの代替的な活動を見つける

学校ベースの予防プログラム

(Mun & Lee, 2015)

回	テーマ
1	正確にインターネットを理解する
2	インターネットから離れた生活のありかたを考える
3	自分をコントロールする
4	自分について理解する
5	ストレスをコントロールする
6	自分自身を落ち着かせる
7	対人関係を改善する
8	将来の夢に取り掛かる

ゲーム障害—ゲーム依存の理解と治療・予防(2020)
King, D & Delfabbro, P(著) 樋口進(監訳)

学校のできる対策

- 学校で役割・活躍できる場・居場所を作る
- 学校に来ない/授業受けないにしても、勉強のフォロー
- リアルの友だちと遊ぶことの楽しさ体験
- さまざまな大人で話しかけ、ネット・ゲーム以外の楽しいことを伝える
- 子どもたちでゲーム・ネットの使い方の話し合いの場をもうける

夏休みの注意点

夏休みにゲーム使用が増え依存に移行生活が乱れる子が多い

- 生活の中でどこか一つは崩さないようにする。
寝る時間、起きる時間、食事の時間、お風呂の時間・・・
- ひまな時間は引き金に。計画を立てて過ごす。
- ゲーム、動画を含む遊びでの一日のスクリーンタイムを決める。
- 時間管理・自己管理能力を高めることを学ぶ
- 夏休みこそ、ゲーム以外の様々な楽しいことを体験するチャンス。
ゲーム以外の遊び、スポーツ、キャンプ、家事の手伝い
音楽、読書、映画、アニメ、絵を描く・・・

CRAFTとは

- The Community Reinforcement and Family Training (Meyers, Miller, Hill, & Tonigan, 1999)
- 家族など、依存症者本人にとって重要な人物が、どのように依存症者に関わったら依存症者が来談や回復に向かうかを教示する手法。
- 薬物依存症やギャンブル依存症では、患者が治療や相談につながったり (Meyers, Miller, Hill, & Tonigan, 1999; Miller, Meyers, & Tonigan, 1999)、心身ともに家族が楽になったり (Bischof, Iwen, Freyer-Adam, Rumpf, 2016; Miller, Miller, Smith, & Tonigan, 2002) する効果が認められている。
- CRAFTでは、家族など、本人にとって重要な人物に、本人のしらふの行動を強化し飲酒や薬物使用を勧めない、肯定的な方法でコミュニケーションをとる、薬物依存症者に効果的に治療を提案するといった、関連する技術を教示する。
- また、家族自身が大切な人の慢性的な依存問題に取り組むことで中断してしまうことが多い自身のコミュニティーを拡大し、自分自身を強化することも含んでいる (Smith, & Meyers, 2004)。

CRAFTの要素：ポジティブなコミュニケーション のための8つのポイント

- ①「わたし」を主語にする
- ②簡潔に
- ③ポジティブに
- ④具体的な行動に言及する
- ⑤自分の感情に名前を付ける
- ⑥思いやりのある行動をする
- ⑦部分的に責任を受け入れる
- ⑧支援を申し出る



練習：ポジティブな言い方に言い換えてみましょう

1. 「いつまでゲームしてるの？何時だと思ってるのよ！ゲームばかりやってたら、高校なんか受からないわよ！」

➡「あなたが遅くまで起きているのを見ると、お母さん、あなたの進路のことが心配になってしまうの。今から頑張ったら行きたい高校に受かると思うよ。一緒に受験までのゲームの使い方について、考えてみない？」

①自分の感情に名前を付ける。ポジティブに。支援を申し出る

2. 「家の手伝いもちっともやってくれないじゃない。ゲームやって遊んでるひまがあったら一度くらい手伝ってくれない？」

➡「これから毎晩、夕食の後、使った食器を流しに入れてくれたら、とってもうれしいな」

②簡潔に伝える。具体的な行動に言及する。

3. 「あんたネット依存っていう病気よ、病気!!精神科に行くわよ」

➡「あなたの体が心配。病院に行くと色々な体の検査をしてもらえるみたいだから一緒に行ってみない？あなたどう思う？」

③思いやりのある発言をする。Iメッセージで伝える。

医療機関・相談機関への誘い方のパターン

体のことは心配

健康は気になる

→体からのアプローチ

同じ趣味をもつ人と友
達になりたい

→話せる/友達できる

将来・進路のことは相
談したい

→進路相談もできる

人と話す機会が欲しい

→話すだけでも良い

医療機関・相談機関へ本人を連れて行くときの注意事項

- ✓ 受診の際にはできれば最初に親だけで受診し、主治医の先生と話をしてから本人を連れていく
- ✓ 病院や相談に行っても、いきなりゲームをやめろと言われたり、取り上げられたりしないと伝える
- ✓ 親が相談機関・医療機関を信頼している態度をみせる