

ネット依存の現状と課題

深刻化する若者への影響と
急がれる社会的取組

独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター
院長 樋口 進 先生

ゲーム依存に陥っている子どもたちの変化に、家族はついて行けず危機感をつのらせる。いったい何が起きているのか、どう対応していけばいいのかについてご講演いただきました。

オンラインゲームの出現で依存の質が全く変化

2016～17年の私どもの外来新規受診者のほぼ90%がインターネットで繋がるオンラインゲームにはまっています。オンラインゲームは、一つサーバーを介して多くの人が同時に参加するもので、このオンラインゲームが出てきて依存の質が全く変わったと思います。

依存がなぜオンラインゲームで高いのか。ゲーム側の要素として「終わりが無い」。ゲーム業界がプレイ中のゲームを次々アップデートして飽きさせないようにする。自分たちのチームは世界で日本で○番目とランクが出るので競争が生まれる。一日に一回でもログインするとボーナスを貰えるなど色々と仕掛けがある。

他方、人側の要因もあります。上手になれば仲間から褒められ特別な役割が与えられる。ボイスチャットなどを使って話をしながらゲームを進めていくのですが、時には悩みを話したりもして、オンラインの中だけの仲間だけど打ち解けた話ができ、この関係が重要になってくる。治療をするなかで「ゲームは止める。だけどオンライン仲間とのツイッターやラインは絶対やめない」と言う方が結構います。その仲間がゲームをあおったり、「自分を見てよ、学校に行かなくなったら立派にやってるんだから」という話になり、子どもが学校に行かなくなってしまうということがあるんです。

ゲームは、カードのレアを競ったり、物を作ったり相当種類があります。今一番流行っているのは、無人島で戦士が相手を殺しまくるものです。シリア内戦の中で殺し合うものも人気です。殺し合うので非常に暴力的になります。もっと強くなるためによりレアなカードや高性能の武器が欲しくなり、お金を払ってガチャを回して入手する。1回500円～1000円くらいですが一晩で40回回すとすぐに4万円とかになります。

「ゲーム障害」は医学的根拠のある疾病

我々が先頭に立ってプロジェクトを進め、医学的根拠を示し、WHO(世界保健機関)のICD国際疾病分類に「ゲーム障害」が新しく入ることになりました。

以下の3つをその臨床的特徴ととらえています。①

ゲーム時間のコントロールができない。②家族団欒や学校など、他の生活上の関心事よりもゲームが優先される。③ゲームによって問題が明確に起きているがやめず、エスカレートさせる。この3点に加えて、ゲームによって明確な学業、社会的な問題などが起きているというものを「ゲーム障害」と定義しています。

当センターの症例とゲーム障害の様々な問題

①ゲームにはまって中学校に行かなくなり、食事は1日に1食程度。仲間と一緒にゲームをやっているから離れられない上、ゲームをやっていると食欲が下がるようです。YouTubeに実況をアップ、スキルをどんどん上げないと他の人に見てもらえないので益々離れられなくなっている。足の痛みと白癬菌(かび)感染が背中にある。本人は1～2回受診後は病院に来ない。

②高校時代にゲームにはまり、大学卒業後就職した頃からいつでもできるスマホゲームを始めた。現実のお金を使っていないので多額の課金をしている感覚がない。自分が働いたお金だ、他に楽しみもないのだから、年間のガチャ課金が年収の倍の650万円にもなり、両親が年金で補っている。受診後は努力して月1万円以下もあれば10万円のこともある。減らそうと努力しているなら、サポートしていこうと思っています。

一つの集団を年を追う研究では、子どもの場合は自然に良くなることはないということです。飽きるだろう、そのうち変わっていくという根拠のない予測をしても変わりません。特に小学生は自己コントロールなんて概念は全くないからとても厄介です。しかしゆっくりと診療していくと、少しずつ行動が良くなっていくことがあるので、根気強くみていこうと思います。患者さんの受診前6カ月の様子は、昼夜逆転、朝起きられない、学校に行けない、という問題が60%くらい、すぐにかっとして物にあたる、壊すというのが50%くらい、家族に対する暴力も30%近くあります。家で勉強しない、成績が下がる、食事をとらないというのも各々半分くらいあります。

受診されると体力測定をして、その結果を本人に見せます。5段階評価で1と2ばかり、いかに体力が落ちているかがわかると結構反応するんです。データをちゃんと見せるってとても大事だなと思います。それから頭のMRIをとっています。前頭葉の深部に萎縮を明確に示しているもの、扁桃体が萎縮しているものもありますが、ゲームによるのか、あるいは元々こういうような子どもがゲームにはまり易かったのかよくわからない。海外のどの論文も、何故そうなるかというメカニズムについてはほとんど触れてない。ゲーム時間が長いからか、睡眠不足なのか、食事をしていないからかよくわからない。彼らの行動が良くなったら戻るのか、これも答えが出ていないですね。でもやっ

ぱりゲームのし過ぎというのは、脳にダメージを与える可能性があると思います。

ゲームを楽しみつつ危機感を持っており自殺の危険も

ゲーム依存受診者で自殺のリスクがある子どもが3分の1くらいいます。彼らはゲームが楽しいという反面、学校に行って部活やいろんなことをやっている他の子とのギャップを感じて不安で、また自分の情けなさも痛切に感じているんですね。そうしたことが自殺希死念慮を高めている。外来で本人と1対1で話すと「学校に行きたい、ゲーム時間を減らしたい、勉強したい」と言うんです。彼らはゲームに狂ってしまっているだけではなく、危機感をしっかり持っている。だからこそ死ぬということを考えたりするわけですね。

カナダの研究で、ネットによるいじめは直接のいじめと同じくらい自殺リスクが高いことを示しています。ネットによるいじめも陰湿でしつこく、しかも拡散して完全に消し去ることができないという問題があるので、余計深刻なのかもしれないんです。

医療からドロップアウトさせないよう支える

治療の目標は「ネット時間を減らすこと」にしています。本人が自分の問題を理解し、自分の意志でゲームの時間を減らす、やめること決断する、それを支援していくということしかないんですね。彼らとの関係を絶たないこと、医療に来たらドロップアウトをさせないように注意深く我慢強く診ていくことがとても大事だと考えています。どんな特性で何を考えていて、何を嫌がっているのかということ診ながら、定期的に受診するような方法を考えます。デイケアで体動かして汗をかくと気持ちいいという体験をし、いかに体力が下がっているかを痛感する。みんなで昼食をしながらいろんなことを話す。学校やアルバイトに行き始めたという風な話が隣の子を刺激するんです。集団的な動きというのはとても大事です。

また、国立青少年教育振興機構と共同でキャンプをしています。8泊9日の間スマホも何も使えない。彼らを一旦スマホやインターネットから離すと、呪縛みたいなものから解放されて本来の自分を取り戻してく

る。元気になってきて、あれしたい、将来はこうしたいというようなことがでてくる。やっぱり治療はオンラインから一旦離さないといけないと感じています。認知行動療法など様々なプログラムが入っていて、治療とキャンプが一緒になったようなものです。

3カ月後にデータを取ると、ゲームの日数は減らないが時間は大幅に減っていることがあります。昨今はキャンプでは、ゲームのアカウントを消すことを強く指導しています。アカウントは今までのゲーム行動の中身が全部記録されていて、宝みたいなものなんです。

アカウントを消すのが分岐点のようで、だいたいそのあとよくなる。アカウントを消すまでに至った気持ちの強さみたいなものがあるって、他のゲームをやってもそんなにひどくならない。タイミングを見計らって、ゲームに束縛された生活は一回やめないか、アカウントを消してみないか、と言ってみるのもいいかと思えます。彼らはゲームに関わっている一方で、ゲームに対して嫌気がさしているところが実はあるんですね。

国を挙げた対策が求められる

ネット関係の課題は、IT技術の進歩と使用拡大が優先され負の側面への対応がおろそかになっています。昨今、オンラインゲームがそのまま競技になったEスポーツというものが出てきて賞金が莫大になることもある。オリンピックにも入るかもしれない。子どもたちは自分にもできるかもしれないと思ってしまう。子どもたちに対する明確な教育をしてほしいと考えます。

韓国には、深夜0時から朝6時まで16歳未満の子どもはオンラインゲームに一切アクセスできない「シャットダウン制度」というものがあります。

本人の健康的な部分に働きかけて変えていく

目の前にいるネット依存の子どもにどう対応するのか。ネットゲームをよく知らないで話すとトンチンカンになってしまう。どんなゲームをやっているかが面白くて、どんな仲間がいてというようなことを聴いていくと、だんだん問題点が見えてくる。そこに焦点をあてて話していくことができれば前に進むと思います。

スマホやwifiの取り上げは、親のいうことをきく状況なら、何故取り上げるのか、期間はどれくらいか、どういう条件で返すのかを明確に取り決めて淡々と話していただきたい。子どもは親の考えがよくわかって、返した後もそれなりにやって行けることが多いです。

時間は親の期待値と本人の考えとの差があまりに大きい。まず子どもがいう目標でやってみようという柔軟性をもつと話が前へ進むことが多いです。うまくいかなかったら設定し直すということを繰り返している



と、やっぱり時間を守らないといけないと思うようになってきて少しずつ変わってくると思うんですね。

最後に、インターネットを使わない時間の過ごし方を話し合う。塾に行かないか、あるいは空いた時間をアルバイトしないか、目的が稼いだお金で課金するとかでもいい、とにかくオンラインの時間をできるだけ短くすることで調子がよくなることが多いと思います。

いずれにしても褒めることが非常に大事だし、家族だけで対応するのは難しいので、使える援助は何でも使って本人を見ていくことが大事だと思います。

※運営ボランティアを募集中です※

『電話相談活動は時間的にも難しい。でも何らかの運営の手伝いは出来るかも。そんなボランティアは募集しないの?』との問い合わせをいただくことがあります。是非お手伝い下さい。応募詳細については事務局までお問い合わせください。お待ちしております!!

