

スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーのための

# ゲーム・ネット依存症の理解

理解のネットワークをつくる

# ゲーム・ネット依存症の理解

生きづらさ

対話

理解のネットワーク

生きづらさを想定し、対話を通して理解のネットワークにつなぐ。

情報を共有し手をつなぐことでさらに理解を深める



本人の「いきづらさ」の課題を皆で取り組む

# ゲーム・ネット依存症とは？ - DSM-V より

## ゲーム・ネット障害 診断基準

以下の内、過去12ヶ月の間に5項目以上の該当

1. ネットへのとらわれ (**とらわれ**)
2. ネットができない時に**離脱症状**
3. 以前に比べて、ネットをする時間を増やす必要がある (**耐性**)
4. ネット使用を減らそうとするが失敗におわる (**コントロール障害**)
5. 心理的、社会的問題が起きていると**知りながらネット使用を続ける**
6. ネット使用の結果として興味、趣味、娯楽をなくす、または、ネット以外に興味、趣味、娯楽がない (**ネット中心の生活**)
7. 嫌な気分から逃れるため、または解消するためにネットを使う (**気分修正**)
8. ネット使用について、家族、治療者、または他の人をだましてきた (**嘘**)
9. 大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を、ネット使用のために危うくしてきた、また、失った (**機能障害**)

# ネット依存によるからだの健康障害への要因

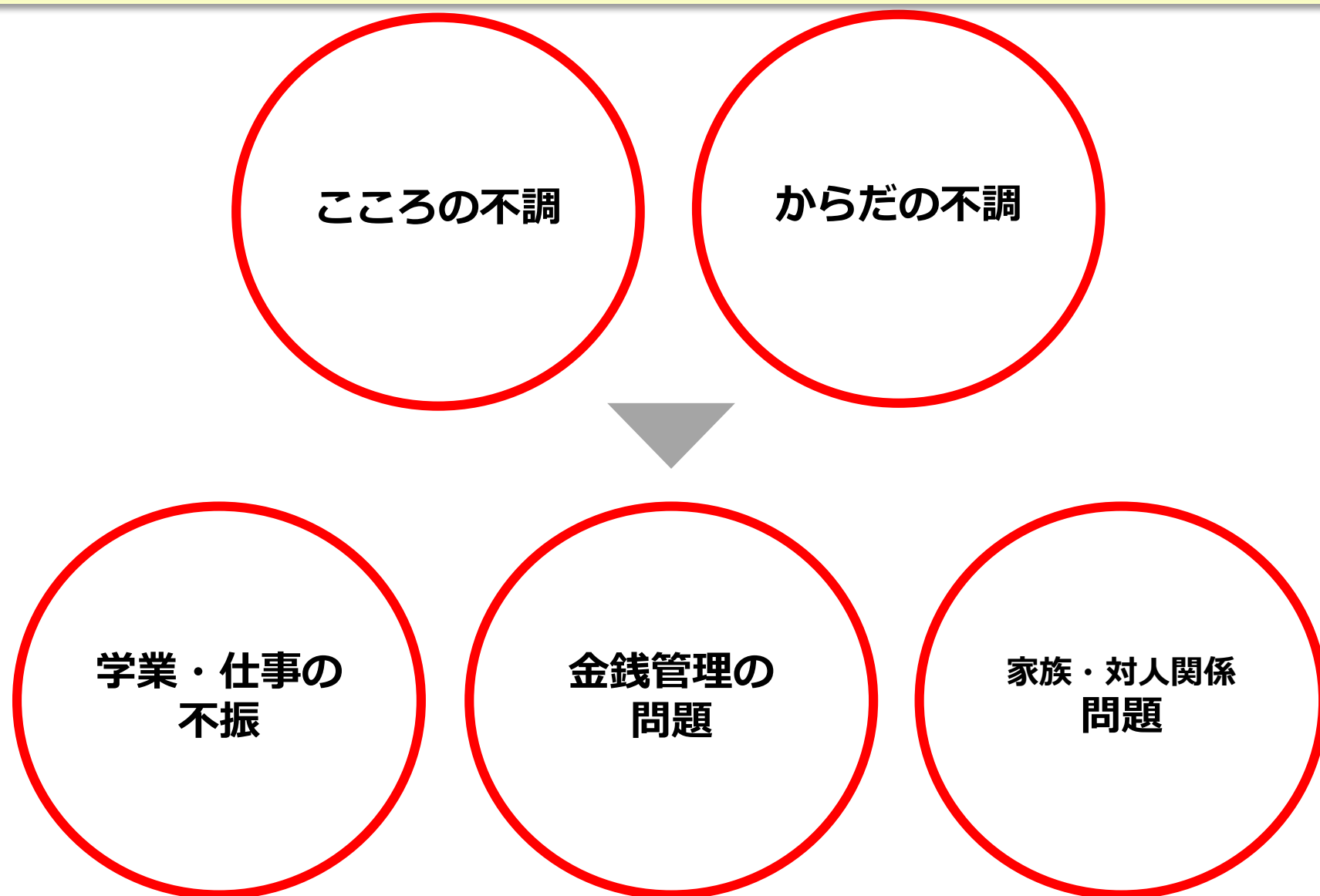
## 3つのない

動かない

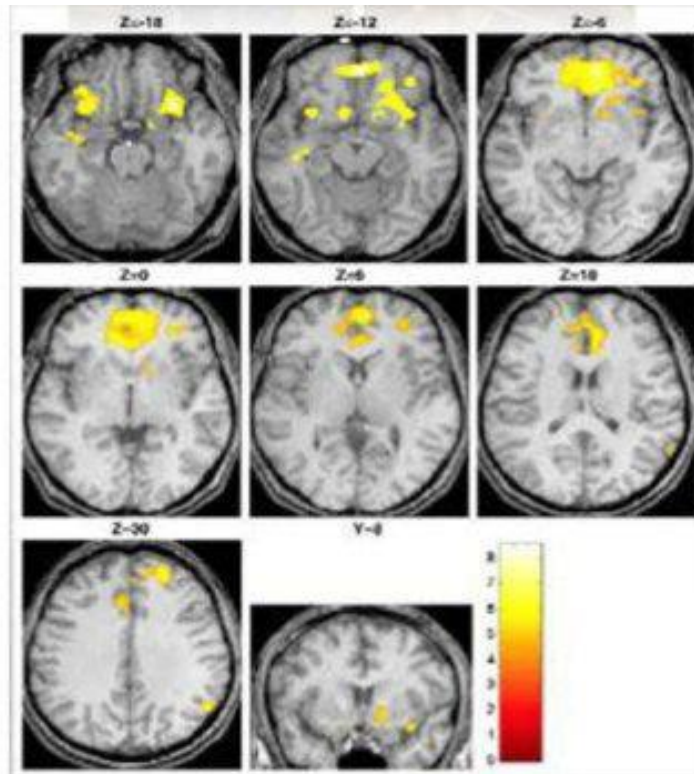
寝ない

食べない

# ゲーム・ネット依存症と関連問題



# ゲーム・ネット依存症の脳？



Ko C. H. et al., J Psychiatr Res. 2009

ゲームの映像を見る



脳に**強烈な反応**



健常者に見せても  
起こらない

# ゲーム・ネット依存症の重症度について

『ネット依存症から子どもを救う本』樋口進 法研 より作成

## 正常の範囲での使用

勉強、睡眠時間には全く影響がない  
少し長くやっても、決めた時間にはやめられる  
毎日同じ時間にやらない（やらない日もある）

## 少し心配なグレーゾーン

学校生活は普通に送れている  
暇なときは、やるべきことよりも優先してやっていることがある

## 症状がではじめる

やめる時間を決めても守れないことがある  
周りの人にやめてと言われる  
やるべきことがあっても、ネットやオンラインゲームを優先する

## 依存症

やめる時間が守れない  
ネットやオンラインゲームができないと機嫌が悪い  
勉強、睡眠時間に影響がでるほどやっている  
学校では遅刻・欠席をすることがある ※12か月続く



# 「依存させる」コンテンツの問題ー夢中にさせる仕組み

アダム・オルター著『僕らはそれに抵抗できない』ダイヤモンド社

## ー依存症ビジネス-消費者を依存させる6つのテクニック

- ① 目標設定が上手ー次から次へ目標を提示して達成感を味わうー**飽きることない※達成感**
- ② ランダムな報酬：人は毎回必ずもらう報酬より、ランダムで報酬をもらえるほうがはまりやすい  
→必ずの報酬であるとドキドキ感がかけてしまうー**「いいね」のわくわく感**
- ③ 段階的な進歩の実感：少しずつ進歩していくという実感ー**向上していくという感覚**
- ④ 難易度のエスカレート：進歩を実感しつつ、難易度を上げていくー**達成感・幸福感**
- ⑤ クリフハンガー：あえて絶体絶命のシーンで終わらせるー**解消したいが解消されない緊張感**
- ⑥ 社会的な結びつき：他のだれかとの関わりがあることー**承認欲求・共感・安心感：SNSなど**

**夢中にさせるコンテンツ × 生きづらさ**



**依存症**



# ゲーム・ネット依存症とは？－「必要」なもの

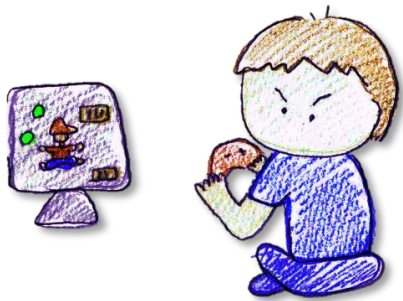
ストレス

感情揺れ

ゲームによる軽減

繰り返しによる常態化

## 生きづらさを支えるために「必要」となるゲーム



中学生から、高校生に上がると、急に勉強についていけなくなり、家に帰ってきては、**オンラインのゲームにはまるようになる**。生活のリズムが崩れ、部屋から出てこず、ゲームを取り上げたり**Wi-Fiを切ったりすると怒り出して**どう対処していいか分からなくなってしまう。食事でも、**ずっとスマホ見ているばかりで**、何か話しかけたとしても、**すぐイライラした様子**で、食事と一緒にしなくなってしまった。そのような姿を見て、親としては不安がつのり、また声をかけても拒絶・反抗的な態度でどうしていいかわからない。

## 背景にある生きづらさとは何か？

# アセスメントのポイント

## 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）

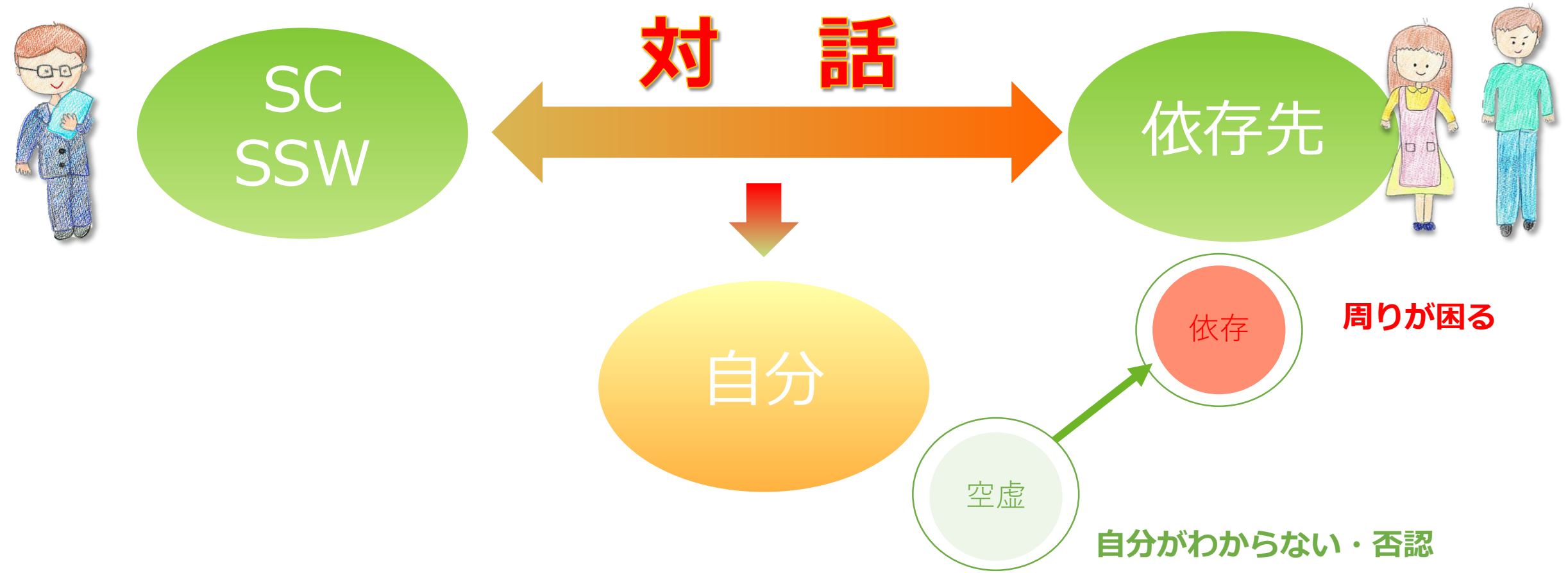
- ・ 親子関係の悪化
- ・ 反抗的な態度・暴言
- ・ 留年・退学の可能性が大きくなる

## 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

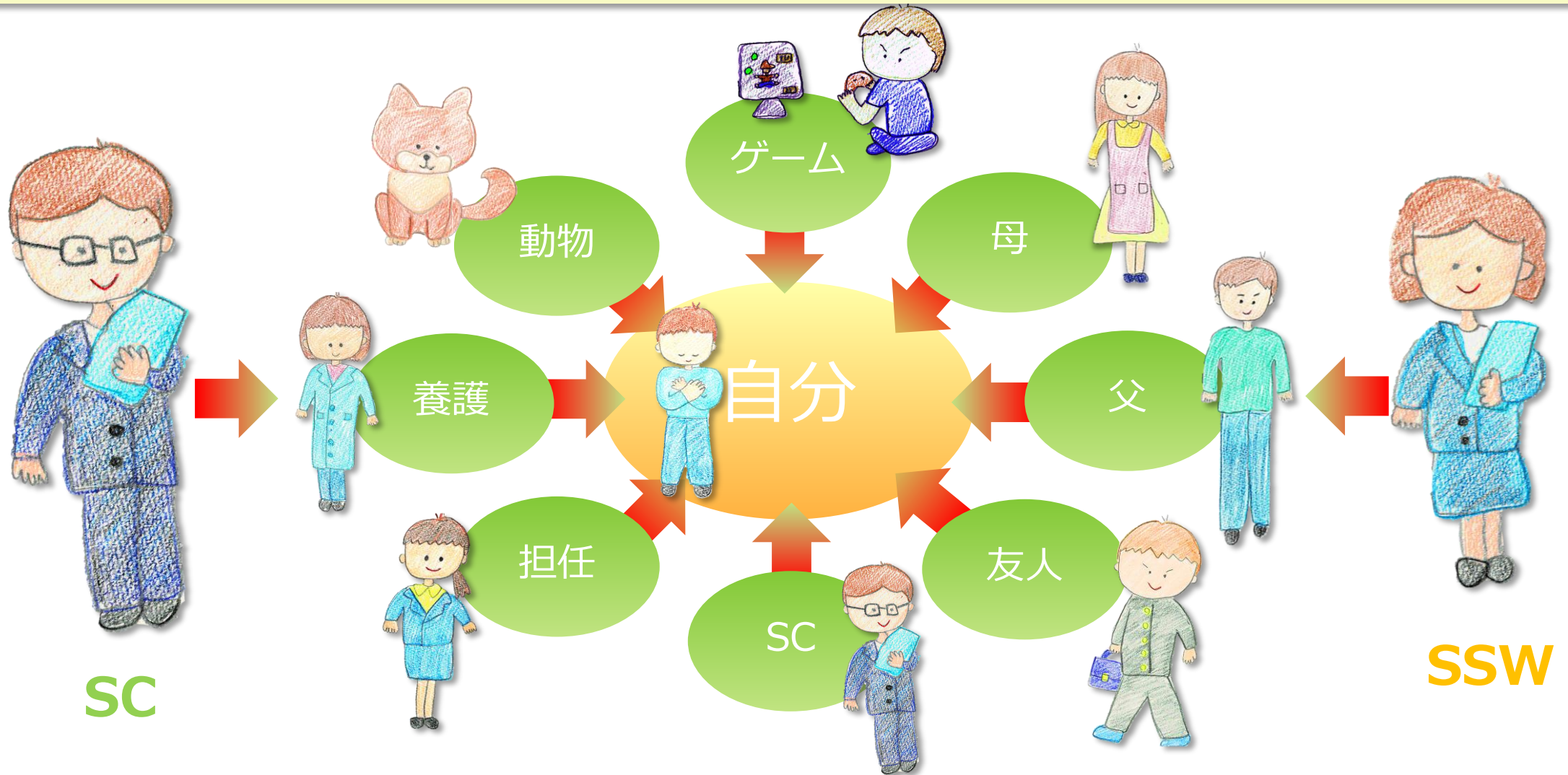


# 対話を通して理解を深める - 生きづらさの理解



**周囲との対話から本人の理解を深める**  
**周囲との理解を深めてネットワークをつくる**

# 対話を促すポイントー周囲から本人の理解を深める



周りとの対話を促し本人を理解する

# 理解ネットワークの中で自身の「課題」に向き合う

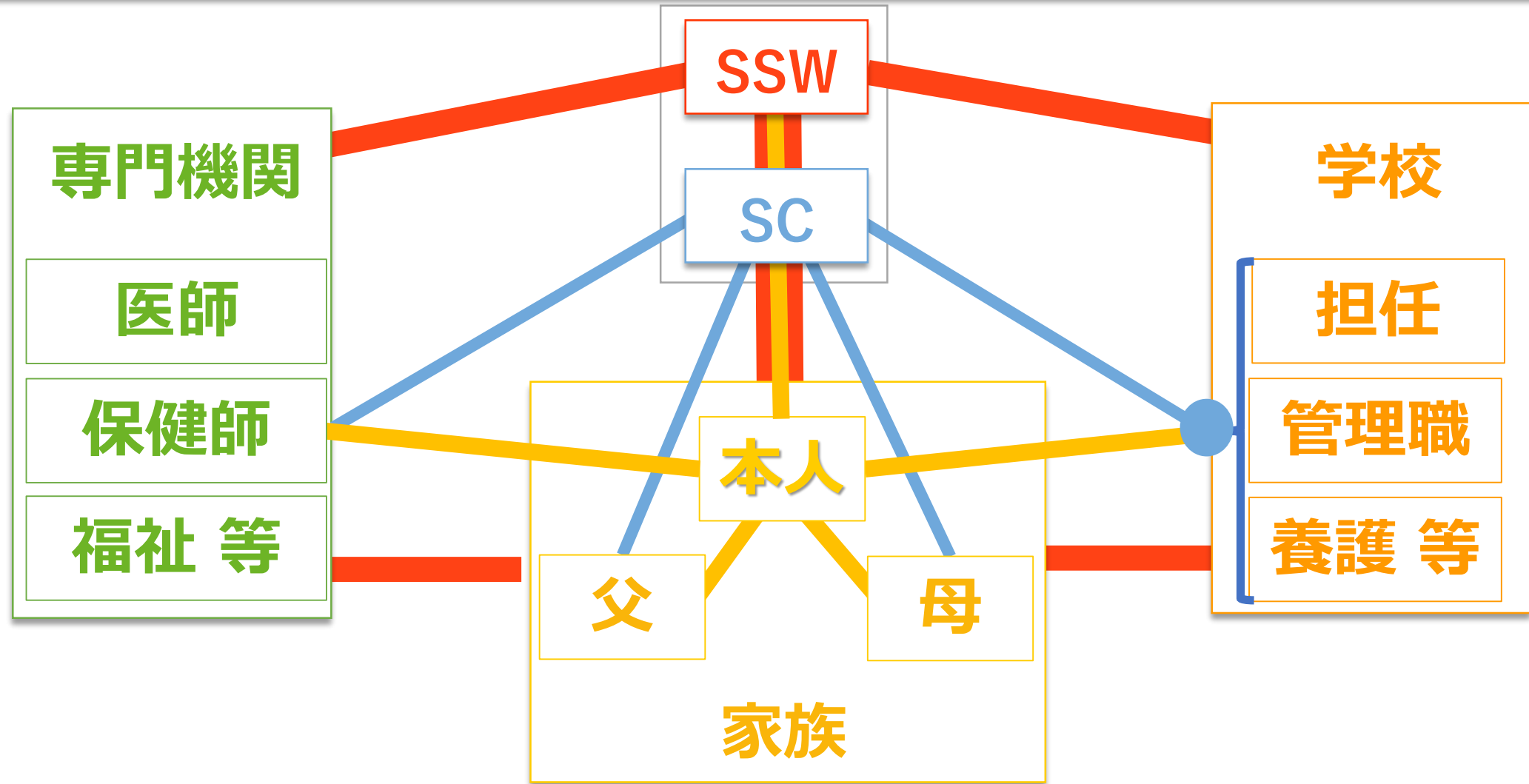


依存先が少ない状態

依存先がたくさんある状態



# 理解のネットワークをつくること 回復イメージ



# ゲーム・ネット依存症の対応

## 生きづらさ

○嗜癖行動を減らす/やめることを目標としない。

○3つの軸からアセスメントして「生きづらさ」に焦点をあてる

## 対話

○いきなり本人ではなく、困っている人から対話をしていく

○本人をどうしたいかではなく、どう思うか・どう感じるかに焦点をあてる。

## 理解のネットワーク

○理解のネットワークを広げていく（関係性のアセスメント）

○自分もその関係者の一人であるという自覚を持つ（抱えない）

専門的なアセスメントで理解のネットワークにつなぎ、共有することで理解を深める



本人の「いきづらさ」の課題を皆で取り組む