

国立第二小学校 講演会資料 簡易版

ゲーム障害・ネット依存と 家族コミュニケーション

医療法人こころの会 タカハシクリニック

精神保健福祉士・公認心理師

アサーティブジャパン会員トレーナー

ASK認定依存症予防教育アドバイザー

齋藤広美

依存症とは

依存症とほぼ同義で使われているのが**嗜癖（しへき）**

英語では**addiction（アディクション）**

何かへのめり込んでしまい、やめたくても本人の意志ではコントロールできない状態→必要がなくても求めてしまう

中毒との違い

中毒とは毒に一時的に当たってしまうことを意味する。

一酸化炭素中毒・急性アルコール中毒・水中毒など



依存症にはどんなものがあるのか

大きく分け3つに分類

物質嗜癖

アルコール・薬物・処方薬・ニコチン・カフェイン

行為嗜癖

ネット・ゲーム・ギャンブル・盗癖・買い物

関係嗜癖

異性・DV・共依存

ゲーム障害とは

- ①ゲーム・ネットですぐに頭がいっぱいになる。
- ②ゲーム・ネットをしなければ落ち着かなくなったり、イライラする。
- ③より長い時間ゲームやネットをしないと満足できなくなる。
- ④問題が起きていてもゲームやネットをやめることができない。
- ⑤ゲームやネットの時間を決めても守れない、減らすことができない。
- ⑥ゲームをやめても、また始めればすぐに元の状態に戻る。
- ⑦ゲームやネットが生活の中心になってしまう。



ゲーム障害がもたらす影響

ゲーム障害は3つの領域をむしばんでいく

①生活

睡眠時間の乱れ・学校や会社に遅刻・欠席・成績が下がる・食事が不規則になる
金銭感覚が壊れていく（課金問題）・部屋に引きこもり、人と接触しなくなる…

②心の健康

感情のコントロールができなくなる・集中力低下・自己中心的な考え（ゲームやネット以外どうでもよくなる）・キレやすくなる・抑うつ感・落ち込み・ごまかすようになる・現実世界に対する無感情、無感動…

③体の健康

視力の低下・腱鞘炎・体力の低下・肥満・腰痛・栄養障害・骨密度低下
体重減少・頭痛・だるさ・筋力低下…



どうしてゲームやネットにのめりこむのか

楽しいから おもしろいから・・・

心や体、生活や人間関係に大きな問題が起きているにも関わらず、
やめられないのはどうしてなのでしょう？



のめりこむ背景①

手軽にいつでも誰もが離れた場所で遊べる時代

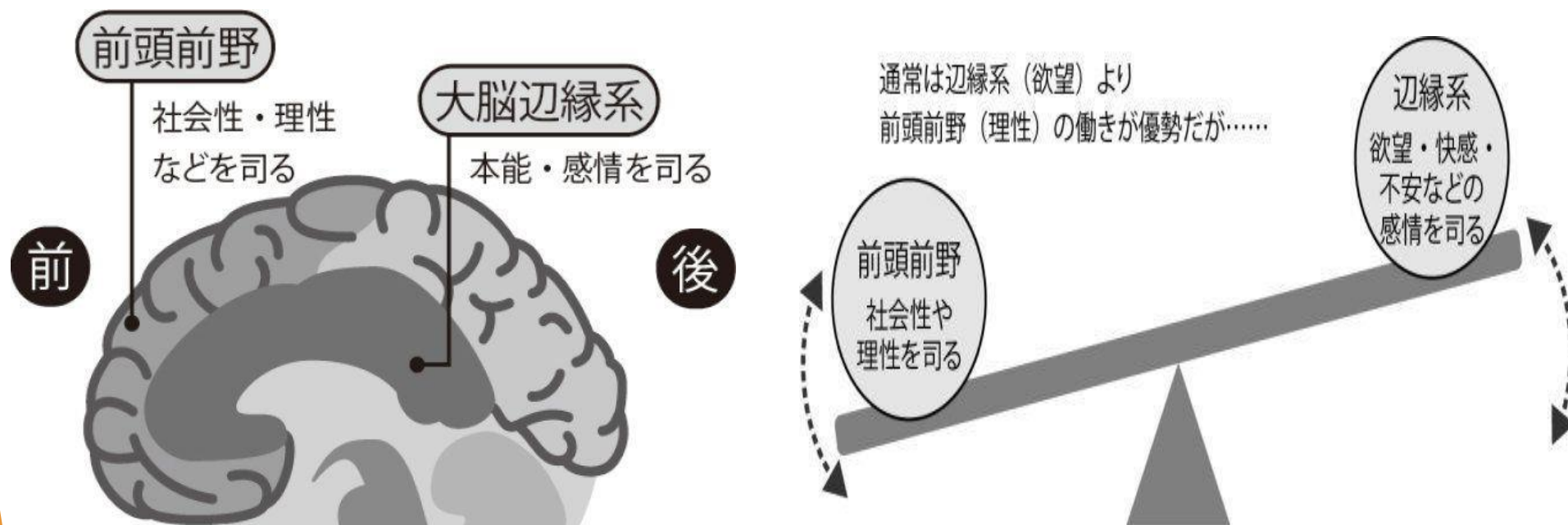
身近にあるスマホで、ゲームや動画、音楽、SNSなどを楽しむことができる。



のめりこむ背景②

ゲームやネットによる脳の変化

依存の状態にある脳は、前頭前野（理性）よりも辺縁系（本能）が優勢な状態が続き、欲求や行動を自らの意思でコントロールできなくなる。



のめりこむ背景③

人間関係のストレスや生きづらさから身を守るため

子どもも大人も、日々の生活、学業や仕事、友人や家族との人間関係におけるストレス、自分らしさが分からないことなどからくる生きづらさを抱えている。

ストレスや生きづらさと上手に付き合える人もいれば、何かのにめりこむことでしか自分を守れない人も多い。

- ・ ストレスに対して対処するスキルが身につけていない
 - ・ 周囲にSOSを出すことができない
 - ・ 生きづらさを抱え続ける力が弱くなっている、育っていない
- 生きづらさを和らげる対象・行為に対して習慣的にのめりこんでしまう





2 家族はどのように関わるか

親子関係のパターン化

目に見える症状・問題行動に困った家族は、本人の“やめられない止まらない”に焦点をあてて、その部分をなんとかしようとして必死に取り組む。

その結果、問題にばかり目が行きやすくなる。

子ども = 問題行動

このパターンを変えることが、解決のきっかけにつながる

関わり方の幅を広げるポイント

- ▶ 暴力ゲームをやっていたら暴力的になる
- ▶ 成績が下がってきたから、ゲームが良くない
- ▶ スマホを長時間しているのを指摘したら、反抗してきた
- ▶ 食事中もスマホを触っている

スマホ・ゲームを止めさせないといけないではない

どんなことをどういう理由でしているのか興味を持つこと

親子関係が悪化している場合

親の視点から見える問題点を指摘しても、受け入れてもらうのは困難

→関係悪化につながる可能性がある

～ポイント～

- ・子どもが感じている大変さ（自覚しにくい生きづらさも含めて）を探ることが重要
- ・関係を変えていくことから始める
 - 関係ができていない段階では、何に困っているか聞いても答えてくれない
- ・親が感じている問題点の中には、親自身の価値観や理想も含まれているため、子どもの問題と分けて考えることを意識する
- ・問題行動にばかり目を向けて、原因探しをしないようにする
 - 原因探しは誰かを責めることになり、家族の関係がさらに悪化してしまう



問題をお互いが共有している場合

問題について対話を続けていく

～ポイント～

- ・ 問題についての事実を伝える
 - その問題について家族としてはどう感じているか、そして心配していることを伝える
- ・ 事実と感情を伝えた上でどうしたらいいか考えてもらう（提案は最小限にとどめる）
 - 家族の方が改善策を想像しやすいが、胸に留めて、答えを出さずに信じて待つ
 - 自分で考えること、悩むことに意味がある
- ・ どうするか本人の考えが出てきたら尊重する
 - 考えた通りに実行できないことの方が多いが、**できなかったことを一緒に共有することに意味がある**

生きづらさについて考える

生きづらさとは

他者との関りの中でどのように自分の存在を位置付けていけばいいのかわからない
相手からの評価を気にして、自分を表現することができない

自分はいったい何者なのかが分からない

満たされていない感じがする

空虚感を抱えながら生きている

自己否定感が強く、自信を持って行動できない

このような感情や気持ち、考え方など、その人の体験自体が生きづらさである

生きづらさは、自分の成長において**不可欠**なものである。しかし、生きづらさを抱え続けることができず、和らげたり回避するために何らかの対象や行為に常習的に没頭することによって**依存症**が形成されていく。

生きづらさを抱え続ける力を大切にする

生きづらさを抱え続ける→成長につながる

～家族ができること～

- ・ 生きづらさを理解しようと心がける
- ・ 対話ができる関係を維持していく
- ・ 批判せず、私を主語にして話をしていく
- ・ 生きづらさが語られたとき、焦って解決しようとしな
→一緒に辛さ、大変さを味わうこと
- ・ 生きづらさは誰もが抱えていることを意識する
→家族が自分の言葉で生きづらさを語ることが安心につながる



第三者に相談することの意味

- ・ 生きづらさを理解しようとしても、どのように理解していいかわからない
- ・ どのように対話を続けていけばいいかわからない
- ・ 罪悪感からくる苦しさ・孤立感
- ・ 本人の問題ばかりに目が向き、ストレスが溜まる
- ・ 何もサポートしてくれない他の家族に対して、怒りがこみ上げる



家族だけでは限界がある

→ 第三者に相談することによって変化が生まれる

- ・ 家族の状況を冷静に見ることができる
- ・ 専門家による見立てを通して、様々な角度から生きづらさを理解していくことができる
- ・ 問題について語ることによって、関わり方を振り返ることができる
- ・ 悪循環のパターンを変えていく方法を検討することができる
- ・ 1人で抱え込んだり、孤立する状況を防ぐ
- ・ セルフケアによって、心に余裕ができる

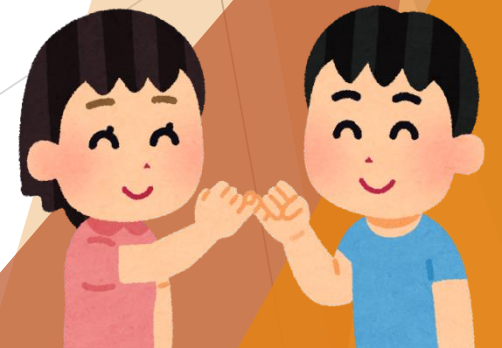
ルールづくりについて①

- ▶ ルールは家族で話し合って作っていく
 - ・ 家族会議を行い、本人を中心に話し合って決めていく（家族共有のルールにする）
 - ・ ルールや目的は具体的かつ明確にする（“あなたの将来のため”などはNG）
 - ・ 家族の決めたルールを無理に押し付けない
 - ・ 「〇〇をやってから」というのは、子どもにとっては親の都合にしか映らない
 - ・ ルールを作っても、守れて当たり前にならないように心がける
 - ・ ルールが守れない時は、問題について一緒に考えるチャンスである

ルールづくりのヒント

- ・ ゲームやネットに関連した内容に限定しない
（夕食は一緒に食事をする、朝家族でラジオ体操をする、定期的な家族のカフェタイムなど）
- ・ できない、難しいルールを設定しない
- ・ 遊びの要素を混ぜ込む（お掃除したらご褒美シールなど）
- ・ ルールを守れなかった時のペナルティを一緒に考える

※ルールを守りやすくするための工夫を一緒に考えていくことが大切



ルールづくりについて②

▶ ペナルティの意味

→本人が選択した行動とその結果に対して責任を負わせること

ペナルティから得られるもの

- ・自分の行動に対して責任があるということを学ぶきっかけになる
- ・問題に対する自覚につながる
- ・問題解決の一步につながる

ペナルティの内容

- ・短期間のペナルティ（本人にとってちょっと痛い程度の禁止を課す）
- ・問題行動と結びついていること
- ・体罰はしない
- ・ペナルティが終わったらリセットする
- ・親の都合でコロコロと内容を変えない