

特集 「ネット依存症とは」



* ネット依存症とは

インターネットのやりすぎも依存症の一つです。あらゆることよりインターネットの使用を優先し、生活上明らかな支障があるのに、ネットがやめられない状態を「ネット依存症」と呼んでいます。医学的にはネット依存症の一致した定義はまだありませんが、現在下に示すように、インターネットの問題使用・依存症の検索や診断の補助に、スクリーニングテストやガイドラインが用いられています。

2008年の厚生労働省研究班による全国成人4,123名を対象とした無作為抽出調査によると、インターネット依存が疑われる成人は全国に約271万人存在すると推計されています。2011年に香川県下の小・中・高等学校12校の生徒1,008名を対象とし、質問紙調査を行ったところ、全体では低依存群18.9%、中依存群76.5%、高依存群4.7%という結果が得られました。小学校5年生～中学校2年生までは高依存群は0.0～3.1%でしたが、中学校3年生では6.7%と増加し、高校生では8.4%～9.1%を占め、全体では男女間に有意差はなかったとの報告があります。これらを総合すると、現在のところ、思春期から若年成人にかけての年代に、インターネット依存が特に多いことが推定されています。

* ネット依存症診断のガイドライン試案

1. ネットに夢中になっていると感じていますか(たとえば前にネットをしたことを考えたり、次に接続することをワクワクして待っているなど)
2. 満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか
3. ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか
4. ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか
5. はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態ですみますか
6. ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を棒に振るようなことがありましたか
7. ネットのはまり具合を隠すために、家族、治療者やほかの人たちに対してうそをついたことがありましたか
8. 問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか

8項目中5項目以上あてはまればネット依存症とする

* ネット依存の種類

インターネットの中でも若い世代がハマるのがネットゲームです。ネットゲームにはネットに接続している複数の人が同じゲームに参加してチームを作り、敵を倒したり、冒険に出たりするものがあります。そのとき、画面に文字を出して味方同士でコミュニケーションがとれます。最近はマイク付きヘッドホンで複数の相手と会話しながらゲームをするのが楽しいと感じる人も多くいます。ネット依存では、次に掲げるものが依存の対象になる可能性があります。

ゲームの種類

RPG(ロールプレイングゲーム) / シューティング / アドベンチャー / スポーツ / 育成系(ペットなどを育てる)

その他依存しやすいもの

携帯電話 / スマートフォン / ネット電話 / チャット / 動画 / 短文投稿サイト / ブログ / サイト / 掲示板 / ネットショッピング / オンライン小説

* ネット依存の問題

程度は様々ですが、ネット依存になると次のような問題が生じます。

I) 精神面への影響

ネットは楽しいという人は多くいますが、やりすぎると、ゲームをしていないときも、イライラしたり、キレやすくなります。重症になると、精神疾患に近い症状も見られます。

—心の症状—

- ・劣等感
- ・抑うつ感
- ・キレやすい
- ・やる気が出ない
- ・人付き合いが煩わしくなる
- ・なんだかいつもイライラしている

重症化すると…

- ・不眠
- ・焦燥感
- ・自傷行為(リストカット、根性焼き、過量服薬など)
- ・極度の疲労から幻聴などが現れることもあります



II) 日常生活への影響

- ・食事…食べている時間をもったいないと、まともな食事をとらなくなったり、ネットをしながら片手間に食べるだけになったりします。
- ・清潔保持…入浴しなくても自分は困らないと言い、洗顔や歯磨きをしなくなる人もいます。
- ・睡眠…興奮して眠くならないため、ずっとパソコンの前において、2～3時間だけ寝ることもあります。

Ⅲ) 発育への影響

体調不良だけでなく、成長期の子どもはネットのやりすぎで発育が阻害されるという問題があります。体がつくられる時期に、骨も筋肉もしっかり形成されません。体力が落ち、歩くのが苦しいと訴える子もいます。運動能力も落ちるため、握力が弱くなり、体の柔軟性が失われ、前かがみでゲームをしつづけているため、背骨が湾曲することもあります。

* 家族の対応

本人は、「ネットをやめなければならない」と心の中では思っていますが、そのことを認められない態度や様子であることが多く見られるためネット依存症の本人には、問題の自覚がないように見えます。家族は、本人に対して「ゲームばかりして」と、怒りがわきます。しかし、ゲームに熱中している状態でも、心の中では、本当にいいと思っている人はほとんどいません。「このままではまずい」と分かってはいますがそれをやめられない状態が依存症です。まずはご家族が専門機関に相談することも有効な方法です。その後、本人を治療に結びつけるためには、否認（本人が認めたくても認められない気持ち）への適切な対応がカギとなります。家族は「あなたのことが心配」「専門家に相談しよう」と働きかけ、感情的にならないことが大切です。

本人への対応の際、心がけたい8つのポイント

1. とりひき、かけひきをしない

「○○したらネットを1時間してもいい」などと言うのは、一時的な問題解決でしかありません。要求は徐々にエスカレートしていきます。

2. 一貫した毅然とした態度

その日の気分で許容や拒絶は控えましょう。今まで大目に見ていたのに急に厳しくするなどということはせず、ここは譲れないという線は続けます。

3. 一喜一憂しすぎない

回復は一直線には行きません。成功と失敗を繰り返しながら徐々に上向きになっていくものです。期待が大きいと落胆も大きいため、ゆったり構えましょう。

4. ひとりで判断しない

1人で抱え込まないようにしましょう。問題が起こった時、相談できる相手を見つけましょう。定期的に専門家に相談して、経過を報告することも大切です。

5. ネットについて学ぶ

本人と話し合うために、家族はネットについての基本的な知識(用語、しくみ、種類など)を得ておく必要があります。

6. 「私は」で始まるメッセージを(アイメッセージ)

「あなたは○○」という伝え方は、責める口調になりがちです。「私は心配している」などと自分の気持ちを話すと、伝わり方がやわらかくなります。頻繁に言うのではなく、間をおいて言うことも大切です。

7. 仲間をつくる

同じ立場の家族と知り合うことで、情報交換や、支え合うことができます。自分だけではないという思いは心の支えになります。他の家族や当事者の体験談も参考になります。

8. 家族で同じ対応をめざす

家族全員で対応を統一します。

* 本人の治療と相談

治療方法には以下のようなものがあります。

I) 面接、グループ

援助者と話したり、同じネット依存症の人たちと気持ち語り合ったりすることで、ネットとはなにか、自分にとって何だったのかを再確認していきます。

II) 心理社会的治療

ネットのやりすぎで対人関係に問題が生じていたり、コミュニケーションがうまくとれなくなっている場合があります。自信をもって社会に出ていけるようなコミュニケーションスキルを勉強します。

・自己評価を上げる…

社会に出ていくことができない理由の一つに、自己肯定感が低下していることがあります。自己評価を上げるためには、ネットの時間を減らしていく必要があります。

・SST (ソーシャルスキルトレーニング) …

対人関係がネット上ばかりになり、実際に人と会うこと、話をするのがスムーズにできなかったり、その場に合った対応ができなくなっていたりするため、実際の状況や相手に合わせた対応の練習をします。

*薬物療法

ネット依存症の治療では、薬物療法はほとんどおこなわれていません。日本ではネット依存症に薬を使うことが認められていないためでもあります。薬物では治らないことが一番の理由です。しかし、他の疾患(うつ状態や社会不安障害など)を合併している場合には、薬物療法をおこなう場合もあります。

一相談について一

近年は「ネット依存」という言葉が一般に少しずつ知られるようになっていきます。

ネット依存のために不登校など生活に支障があり、「なんとかしないとイケない」と考え、相談先を探す人が増えています。

ネット依存は早期の対応が非常に大切です。ネットに依存する期間が長くなるほど、回復にも時間がかかります。精神疾患のひとつとしてネット依存症の治療を行っている公表している医療機関は全国で2か所あります(平成25年2月現在)。

相談はこころの健康センターでもお受けしています。ネット依存でお困りのご本人・ご家族からの相談をお待ちしています。

おわりに…

*ネット依存症からの回復

現代社会において、インターネットを全く使わない生活は難しいものとなっています。インターネット使用を完全に断つのではなく、上手に使用しながら、バランスのとれた生活を目指します。

<参考文献>

「ネット依存症のことがよくわかる本」講談社 著者：樋口 進
「精神科治療学 第28巻増刊号 物質使用障害とアディクション臨床ハンドブック」
発行：星和書店



「咲いたまごころ」第19号

(平成26年3月発行に掲載されたものです。)

発行：さいたま市こころの健康センター

こころの健康センターは平成30年2月13日に移転しました。
〒330-0071
さいたま市浦和区上木崎4-4-10
電話 048-762-8548