

## SC・SSW (3)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～

#### ①はじめに

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作るについて始めて行きたいと思います。この動画では、いわゆるゲーム・ネット依存症の概説をした上で、具体的な対応の仕方アセスメントの仕方、関わり方などご紹介させて頂いております。この動画の中では、この他にあげた事例の動画を元に、具体的実践的にお話をしておりますので、事例の動画を一度ご覧になったうえで、この動画を見ていただくと、より深くご理解していただけるかなと思いますので、ぜひご参考にさせていただけたらと思います。では早速始めていききたいと思います。

では結論からお話しさせていただけたらと思います。ゲーム・ネット依存症の理解の上でのポイントですが、依存症の動画の中でも話したように、この三つがポイントになっています。一つ目は生きづらさ、二つ目は対話、三つ目が理解のネットワークという言葉です。まずは、この生きづらさを想定しながら関わっていくという視点、するしない、やめるやめない、ということではなくて、ゲームをするしない、ではなくて、彼の背景にはどんな生きづらさがあるのか。そして対話、彼を含めて周辺の方々との対話を深めて彼の理解を深めていきます。深まった理解というところでネットワーク作りです。そのネットワークを作る中で、さらに彼の理解を深めていきながら、彼の依存先にたくさん手をつないでいきます。そのような中で本人の生きづらさが次第に、うき上がってきて、本人含めて家族の手をうまく活用しながら、手をつないだ依存先の皆さんと、皆でこの生きづらさに取り組んでいく、そんな流れになっております。これが理解のネットワークです。では具体的にネット依存症の理解についてお話ししていきたいと思います。

#### ②ゲーム・ネット依存症とは

ゲーム・ネット依存症について、ゲーム・ネット依存症の診断基準についてお話し

していきたいと思います。おもに、この1番から9番までの項目、これが12ヶ月続いて、5項目以上が該当したら今ゲーム・ネット障害の診断基準になっております。このほかに、ICD-11の中でもゲーム障害が診断基準として載っています。

どんなところがポイントかというところ、とらわれ離脱症状、耐性、コントロール障害を知らずながらネット使用を続けている、ネット中心の生活。問題が起きてるということを知りながら、ネット使用を続けているというところ、ネット中心の生活。気分をネットやゲームを使って修正しているところ、機能障害というところがポイントです。

ネット障害による体の健康被害の要因です。三つないが言われています。動かない、寝ない、食べないですね。この三つないが続くと、どのような健康障害に影響を与えていくのか、振り返ってしていきたいと思います。

次いきます。心の不調、体の不調をきたしていくと、学業とか仕事の不振、金銭管理の問題だったりとか、家族対人関係の問題であったりとか、こういった関連する問題にだんだんと広がっていきます。

次いきます。ゲーム依存症の脳科学的な研究もございまして、ゲームの依存症、ゲーム依存症の診断を受けた方が、ゲームの映像を見ると脳に強烈な反応が出て、ゲームの映像を見たりとか、あとは、それがチラシとか媒介とか話題でもですね、脳に強烈な反応が出るって言ったような報告も挙げられております。これは健常者が見ても起こらない、健常者と比較しても起こらないところが特徴的です。

次行きます。今度は、ゲーム・ネット依存症の重症度について確認していきたいと思います。よく言われる議論としてやりすぎなのか病気になるのかって点ですね。これは正常な範疇なのかあるいは病気になるのかどうか、もちろんこの病気の診断は先の例えばDSM5をご参考にしていただけたらと思うのですが、実際にその重症度が上がっていくと、学校生活にどんな影響が出るのかというところを考えていくと、よりその問題性が明らかになっていきます。例えば正常範囲での使用は、勉強睡眠時間には全く影響がないというところですね。少しグレーになってくると暇な時はやるべきことよりも優先してやっていることがあるぐらいだったりする。症状が出始めてくると、止める時間を決められても守れないことがあったりする、周りの人にやめてと言われて

ている。けっこうもめてるところがポイントだったりします。ちょっともめたりとか、反抗したりとか怒られたりとか、時には抵抗したりとか、そういった事が起きているのがこの症状の出始めですね。では依存症レベルになってくると止める時間が守れないとか、ネットやオンラインゲームができていないと機嫌が悪いとか、勉強、睡眠時間に影響が出るとかです。ここがポイントですね。学校では遅刻欠席することがあるというところ、これが12ヶ月以上続くところです。一つ依存症の判断の基準にはなっていくのですが、この問題の重症度を測っていくためにも、学校に来られるか来られないかは、重症度を考えていくためにとても大切なポイントになっていきます。

特に不登校が絡んでくると進学の問題であったりとかですね、進路の問題であったりとか、そこに大きく関わっていきますので、刻一刻と動く学校のスピードと、その欠席や、本人の生活だったりとか場合によっては人生にも影響を与えてくるものなので、それがネットやゲームが絡んでいたりとすると、重症度の判断としてそこを1つ基準に見ていただけるのもいいのかなと思いました。重症度を考えていく上でそれぞれ治療の関わり方を考えていく上でも、学校に来られているのか来られていないのか、を基準に考えていくと、関わり方の判断にはとても参考になると思います。

では、この依存させるコンテンツの問題についてもちょっと触れていきたいと思います。ゲームをしていればですねみんな依存症になっちゃうのか、ゲームをし続けていくと、脳が、あのように全て反応してしまうのかどうかってところなんですけれども、そこは結論から言ってしまうと、彼らの背景にある生きづらさが、夢中にさせるコンテンツと合わさっていくと依存症が形成されていくのかなと僕は考えています。とくにですね、このコンテンツの問題なんですけれども、様々な依存させやすくするように、没頭させやすくするような工夫がなされています。飽きることのない達成感だったりとか、いついいねがつくようなワクワク感だったりとか、向上していくという感覚だったりとか、達成感、幸福感だったりとかで、解消したいが解消されない緊張感であったりとか、あるいは承認欲求、共感、安心感も SNS などを通してのつながりだったりとかです。

### ③アセスメント

ではゲーム・ネット依存症について、その治療仮説から考えていきたいと思いま

す。ゲーム・ネット依存症は、先ほども申し上げたように、生きづらさに対して夢中にさせるコンテンツがあったりすると、やはり本人にとっては、それを奪ってしまったりとか、取り上げてしまうと、頼れる先がなくなってしまうので、本人が困窮してしまうのかもしれない。つまり、彼にとって、ストレスがかかります。そしてそこで感情の揺れが起こります。ゲームによる軽減が起こって、それが繰り返し常態化しているという状況です。

先ほどあの男の子も、高校生に上がってから、オンラインゲームにはまるようになって、生活のリズムが崩れてWi-Fiを切ったりすると怒り出し、ずっとスマホを見ているばかりで、すぐにイライラした様子で、だいたいゲームも常態化してきているのかなというところが見え隠れしています。でもここで大切なのが、やっているからすぐに取り上げるねっていうよりも、やはり、彼が、どんな生きづらさを背景に感じているのか、そこを想像していくとですね、ただやっているのが本人のわがままとか、甘えとかということだけではない、彼の生きづらさだったり、苦労や困難なんてところが垣間見えてくるというふうに思います。その点やはりですね、こういった背景にある生きづらさとは何かというアセスメントがポイントになっています。

次行きます。ネット依存症の問題についてのアセスメントのポイントについてお話ししていきたいと思います。これも、依存症とは何かの木から考えていくと整理されてよりわかりやすくなるかと思います。

まず一つ目は、目に見える症状は何か過剰のネット使用だったりとか、遅刻欠席が目立ったりとか、睡眠障害、昼夜逆転であったりとか。

そこから二つ目ですね。関連する問題は何か。親子関係が悪化して、反抗的な態度暴言が出てきていて、そこから留年退学の可能性というところがちらついてきます。特に私立の学校ですと、退学や、転学の可能性がちらついてきます。

ここが目に見えるところなんですけれども、大切なのが、本人の抱える生きづらさは何なのかというところなんです。想定してみますと、おそらく、この期待に応えられない不甲斐なさであったりとか、この先少し詳しく聞いてみなきゃわからないところもあるんですが、自分がわからなかったり、友人とのつながりが作れないというところなんです。あの男の子を想定していくと、やはりその発達障害の経過が背景にあったりすると、勉強が急にできなくなってしまったという話頭がありました。お父さんが強く求めていることに対しての答えられなさ、でもお父さんから自立していくというような心の中の葛藤。ここから見えてくるのも、お父さんの顔色を見たりとか、機嫌とか、

お父さんに評価されることが、ある意味自分らしさだったりすると、勉強が急にできなくなってしまうこと自体、自分にとってのある意味での依存先がなくなってしまう状況です。とすると、自分が分からない、何をしたらいいのか分からない。そして友人とのつながりも作れないという孤立困窮した状況の中で、心の中での生きづらさなんてところが見え隠れしています。そんな中で彼はある意味でゲームが一つの依存先になって、心の不全感であったりとか、生きづらさを抱えているっていうところも考えられるかもしれません

#### ④アプローチ

まず、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーと保護者との対話が初めてのアプローチになると思います。ポイントとなるのは、誰が困っているかという視点です。本人は困っていなかったりします。ゲームができていればいいやとかですね。今後プロになるとか、そういった話が、結構出てきます。本当は生きづらさとして葛藤しているのですが、まだまだそこが直面できていない様子です。自分がよくわからない、なんか自分の中でもモヤモヤしてるけれどもわからない、というような感じでした。そのような時には誰かが困る、つまり誰かが問題を引き受けていたりしますので、そこを見極めてアセスメントして、困った人に関わりを持っていくところが、相談の糸口になっていく、自然な流れだと思います。

このケースからすると、困っているのは保護者だったりしましたので、そこからスクールカウンセラーや、スクールソーシャルワーカーの関与も自然の流れで行けたのかというふうに思います。それを通して、本人の理解を深めていきます。つまり周囲との対話から本人の理解を深めていきます。そしてその理解を深めて、色んな手をつないでいくネットワークを作っています。

次いきます。どういうことかと言うと、具体的な図にしていきたいと思います。周囲から本人の理解を深めていく、もちろんどんなゲームが好きなのかとか、お母さんにアプローチをしてみました。お父さんの話も聞いてみました。友人もです。直接お話できたらいいんですけども、担任の先生とお話したい、どんな友人関係で付き合っているのか、スクールカウンセラーさんとも相談してみたり、養護の先生というところで、本人の別の違う観点とかですね、担任の先生とは違う話を聞いてみる、あるいは彼がどんな趣向、飼っている動物、ペットのことや、それがどんなものが好

きなのかなというところにも目を向けてみる。そうすると彼の理解がだんだん深まって、こういうところなんだというところ。本人の理解についてそれぞれが見ている本人像を、掛け合わせていくと、だんだんと本人の像が浮かんでいきます。周りとの対話を促してそして本人を理解してくるところですね。

だからスクールソーシャルワーカーの一つの役割としては、もちろん本人の相談、保護者の相談、父の相談というところ。もちろん相談というところもメインになってくるのですが、こういった全体をアセスメントしていきながら、それぞれの対話を促していくというところ。特にスクールカウンセラーであれば、学内での話を聞いたり、情報を共有してきた本人の理解像も、担任の先生にフィードバックしたり、養護の先生だったり、場合によっては管理職の先生だったり、そこにフィードバックすることによって、理解のネットワークはさらに広がっていきます。

スクールソーシャルワーカーさんも、例えば学外の様子、訪問時の様子であったり、そんな所をスクールカウンセラーも含め、管理職も含めて共有しておくことで、さらに本人の理解というところが深まっています。

ここで大切なポイントが、やはり、この彼の生きづらさはどんなところにあるのかという視点です。彼はどんなことが好きなのかももちろんあるのですけれども、生きづらさは何か。そこを、情報を共有して見立てていくと、彼がわかってもらえているとか、彼が理解してもらえているという感覚。少しずつ伝わってくると、学校に行く行かないとか、ゲームをするしないに固執しないで、安心した自分の居場所ができていくという感じです。安心した気持ちで自分の生きづらさに目を向けることができ、しかも、これだけの手が繋がっていくことによって、すぐに、自分自身の生きづらさに対して一人ではなく、皆の力を借りながら、取り組んでいくチャンスにつながっていく感じです。

少し具体的にお話ししていきたいと思います。要するに、今まではこのゲームしかなかった状態、依存先が一つという状態です。依存先が一つということはゲームをうばってしまうことで、本人は、余計、空虚感、自己否定感にさらされてしまい、苦しい思いをしてしまうというところ。そうではなくて、対話を通して、彼の理解のネットワークを作ったことによって、彼が、安心して自分自身の中でその生きづらさ、生き方に対して考える時間を設けたり、安心して彼が自分自身を振り返ることができ、そうすると自然と生きづらさが語りやすくなったので、それがひとつずつ見えてくると、今つながっている手をつなぎながら、自分自身生きづらさに取り組んでい

く、課題に取り組んでいくというところでは。

ここでは、理解のネットワークを作ること、回復イメージについてお話ししていきたいと思います。スクールカウンセラーとスクールソーシャルワーカーがいて、大抵は、本人であり、家族とのこの付き合いなんですけれども、ワーカーさんとスクールカウンセラーさんとうまく連携することによって、ワーカーさんがうまく外部機関との窓口を作っていく、スクールソーシャルワーカーさんはソフトの面でのつながりだったり、本人、家族だったり、学校の中でも担任の先生、管理職だったりとか、あとはそうですね、場合によっては医療機関のスタッフとも、この連携を取りながら、理解のネットワークができていくというところ。知人だけじゃなくて、このような専門機関というところもそうです。理解のネットワークの中に取り入れていくことによって、彼の生きづらさですね、困った時にここに行けばいいんだという先が、たくさん増えていて生きづらさに取り組みやすくなるのかなというふうに思います

## ⑤まとめ

ゲーム依存症の対応についてまとめていきたいと思います。3つのポイントです。この3つのポイントを踏まえて、ゲーム・ネット依存症を振り返っていきましょう。

1つ目の生きづらさです。生きづらさを見据えて、そこに対してアセスメントしながら理解のネットワークを広げていくということでした。嗜癖行動ですね。ゲームをするしないとか、減らす、やめるということを目標としないということが、ベターです。これやってしまうと、例えばゲームの時間が減るから良かったとか、減らなかったから駄目だったというところで、そこに固執してしまって、結局問題が行き詰まるケースが本当に多いです。本人もです。そこから嘘をつくようになって、かえって自分自身の否認が多くなって、問題が棚上げされていくということが起こっていきます。そうではなくてももちろん、やりすぎというところは本人とも共有しておきながら、例えば何時間やるかやらないか、本人は必至に考えていく方法ももちろんあるんですけれども、全く無視するのではなくて、目標を生きづらさに焦点を当てていくというところ。あと3つの軸です。目に見えるもの関連問題、そして生きづらさに焦点を当てていくというところですね。

そして対応です。いきなり本人ではなくて、周辺の人、特に家族を対象としてくというのが自然の流れでした。これは本当に多くのケースを抱えているこの事例でも同

じことが言えると思います。あとは、この家族との対話を繰り返してくると、大抵は保護者から語られる内容というのは、本人をどうにかしたいとか、本人が前のように戻って欲しいということで、保護者が、自分を振り返るということではなくて、本人を変えていきたい、コントロールしていきたいという思いの方が、やはり前面に出てくることがあったりします。そうではなくて、やはり、その対話してく時にも気を付けていきたいのが、本人をどうしていきたいかではなくてどう思うか、どう感じるかというところを、ぜひご自身を主語にさせていただいて、自分の思いを率直に語っていきます。すると、本人、家族も含む生きづらさ、そこには課題があって、家族が大きく変化していたり、本人が成長していくようなエッセンスが入っていることもありますので、そこに気づくことができるかもしれません。

後は、その理解を踏まえて、ネットワークを広げていくというところですね。広げていけば確かに良いという問題ではなくて、やはり、繋がらないこともありますし、つながることによってすごく彼も不利益を被ることもありますので、その関係性をぜひアセスメントして、常に見ていくところも大切なポイントだと思います。あと、自分もその関係者の一人であるということの自覚を持つというところですね。よく心理士さんは、一つ一つのケースを大切にするという視点でケースケースでひとつの責任をもって関わります。でもこのケースに責任を持っていないわけではないですが、そうするとことで、時には抱え込みすぎてしまったりとか、支援の手、依存先が見つからずに、セラピストに依存してしまうなんてこともよくあったりします。そうではなくて、多くの手をつないでいくという点なので、自分自身もその手の一つというところですね、そういった感覚を持って、抱えないようにする、抱えすぎないようにしておくという視点が一つ大切なのかなというふうに思います。専門的なアセスメントを通して、対話を通して、理解のネットワークにつないでいながら、それを共有することで、本人の理解を深めていきます。本人の理解が深まっていくネットワークができること自体、もしかしたら彼が安心感を感じていただいて、自分を振り返られるような環境が整ってくると、次第に自分の生きづらさに焦点が向いていくことが、ありえるかもしれません。多くの依存先と手がつながっていることで、生きづらさが語られたとしても、その課題に一人ではなくて、多くの手をその力を借りながら、答えていくというような、まさに自立の道ですね、そのようなところがもしかしたら期待できるかもしれません。自立の道なんていうところが、もしかしたら本人の心の成長として、現れてくるかもしれません。

ではゲーム・ネット依存症について解説させて頂きました。いかがでしたでしょうか

か。ここを参考に、ぜひ皆さんの日常の臨床の中でも少しでも生かさせていただけたらいいかなというふうに思っております。