

## 1.相談に対して拒否的な態度にどう関わるか？

ゲームネット依存のケースは、まず本人から望んで相談に臨むというケースはほとんど少ないと言っています。

大抵は、保護者が困って保護者が連れてきてというケースが多くて、本人にすると自覚をしていないか、あるいは拒否的な態度で相談に乗ってこないというケースが往々にしてあつたりします。

こういった。本人が自覚していないとか、拒否的な態度に対して、今までは否認という言葉で説明されてきました。今回は、その否認の背景にはどういった思いがあるのか、どんなことがあるのか何てところを考えていながら、こういった拒否的な態度に対してどう関わったらいいか何ていうところをこう考えていきたいと思っています。

まず、結論を先に述べていきますと、本人含めて家族が何を目標とするかわからない状態に陥っています。そんな時に本人家族、誰かに加担するということではなくて、家族全体を見ていながら見通しを立て、そして見通しを立て直すということが求められてくる。何てことがあります。

それについてこう考えていきたいと思っています。では、次のスライドいきます。

ゲームネット依存の面接をしていく上で、本人以外に親の話を聞くということは少なくありません。それぞれの話を聞いていくと、それぞれの思惑が交差して、大抵は何が悪いとか、誰が悪いという話に展開しがちになっていきます。大抵はですね。家庭の中で子どもが悪いとか、ゲームが悪いとか、子供とかゲームが原因として考えて、子どもが孤立してしまうケースが少なくありません。ゲームを取り除こうとしても、本人にしても反発心が出てきてしまい、何て言うところで行き詰まりが生じてしまう何てことが往々にしてあつたりします。

その背景にはそれぞれがわからない状態。つまり、これが原因だ、あれが犯人だという所を設けていくということは、裏を返すと、それぞれこれが原因、これが何かわからない状態が続いているからこそ、何か原因探しをして、犯人探しがちという状態が起こっているっていうふうと考えられます。

もう少し具体的にお話をしていきたいと思っています。次のスライドいきます。

ちょっと分かりやすくするために、それぞれの思惑を図にしてみました。このような形で、お父さんやお母さん、本人、あるいはそこは学校も含むというところで思惑が交差しているという風に見ていただけたらと思います。

例えば、本人にすると理解してくれてない親であつたりとか、制限をかけてくる父親であつたりとか、お母さんにして反抗期が原因だつたりとか、自分の育て方が悪かつたのかなとか。お父さんにしてお母さんが甘やかしているのがいけないとか、ゲームが原因なんじゃないのかなという風に考

えていたりとか、あげくには学校が悪いのではないのかなという風に考えたりとか。何でこのようなことが起こるかという、例えば10代のケースにおいて、本人それまでの価値観、小学校から上がってきて、お父さんお母さんの期待であったりとか、そういった価値観が、例えば進学であったりとか、何らかの形で行き詰まりを感じやすくなってくる。

そうすると転機が生じて、そこからゲームネットに入り込んでしまうということは少なくなかったりします。そこに親の期待だとか、周囲の期待に応えられなくなった本人が、あたかも自分の価値観が、これまでの価値観が崩れてしまったということでどうしたらいいかわからない状態。お母さんやお父さんにしても、今までこういう風に曲がりなりにも循環していた、求めていたことに応えてくれていた。それがうまく回らなくなってしまったということで、はっきりとしないわからない状況になってしまった。これを、不確定性の混乱と不安ということで説明していきたいと思います。

つまり、今までは確定的な未来があった。多分、これをすると、小学校から中学校高校に上がって大学に行って、恐らく順風満帆な幸せな将来が待っているよねというような、ある意味での確定したイメージを持っていた。ただ、本人が何らかの形で、例えば行き詰まった時にそれが崩れてしまいます。

本人はそれについて、ついていけなかったりとか、それについて疑問を持ったりとか、それから新しい何かを探そうかという時に、本人の中での混乱や不安、はっきりとしない、将来がはっきりとしない混乱や不安が生じてくる。お母さんやお父さんにとっても、今まで求めていたこと、今までそのお願いしてきたことに対して、答えてくれた本人が急に答えてくれなくなったところで混乱が生じていきます。お父さんお母さんにとっても、将来がはっきりとしない混乱と不安が生じてくる。そうするとどうなるかと言うと、分からない状態から何が原因だ。これが原因だという話し合いになっていって、大抵はゲームが悪い本人が悪いという形で本人が孤立するという形になっていきます。

冒頭に申し上げていた本人がなぜ否認をしてしまうのか。否認の背景には何があるのか。それは受け入れがたい何かを否認しているというよりも、本人自身もよくわけのわからない言葉にできない不確定性を抱えているのではないか。あるいは因果関係を求められて、あなたが病気なのだよとか、あなたが悪いのだよということに対する親に対する反発心というものではないのか。

そうすると面接にも拒否的になってきますし、それに対しても不確定でわからなさの不安が混沌として、面接の中でも充満してくることも少なくなかったりします。そんな時には、誰が悪い父が悪い本人が悪いというところで、支援者自身も巻き込まれがちになっていくのですけれども、大切なはその家族の間に今不確定性の混乱と不安が起こっているというところを見立てていき、何が大事かというのは、本人がこれからどのように生きていくか。お父さんやお母さん自身も自分自身が彼に何を求めていたのか。自分自身の価値観がどんなものだったのかとところも振り返っていただきながら、では、今後どんな風な未来になっていくかというところを、見通しを立て直すという作業がとても大切。とても求められてくるというところと言えるかもしれません。

## 2.保護者の無意識にある境界線に気づく

何らかの転機を迎えてゲームネットに入り込んでしまう。本人の背景には、時として親の強い思いであったりとか、こうあって欲しいという願望であったりとか、時には無意識のコントロールが働いていることが少なくありません。もちろん、これは悪いことではなくて、親が期待するということは当然であったりします。

ただ、それが本人にとって時として新しく何かを構築していこうとする時の負担であったりとか、重荷になってしまうこともあったりします。そんな時には本人も模索していく。親、お父さんやお母さんも自分自身の価値観を振り返っていただくということで、家族の中で新しい展開を迎えることに繋がっていきます。

保護者が自分自身の価値観や想いを振り返る時、手紙を書いてみる。これは宛名のない手紙なのですが、こういった方法は自分自身の価値観、つまり自分自身の境界線に気づくということにとっても良い方法であったりします。今回は、その手紙を用いた自分自身の境界線のあり方を振り返る方法について、お話をしていきたいと思います。

そうすることで、本人の要求する理由を知ることができて、この要求に対する自分の考えをしっかりと伝えることができるようになっていきます。

次のスライドでいきます。

保護者が手紙を書くということで、自分自身の気持ちを振り返っていきます。そこで手紙を書くという方法は有効ですが、方法として大切なのは絶対に本人に渡さないという点なのです。本人には渡さないという体で。でも、親として本人に今伝えたいこと、思いを手紙に書いてもらいます。そうすることで、今なかなか言葉にしきれなかった言葉が、だんだんだんだんと浮き上がってきて、それが文字、言葉の中にしたためられていきます。

それで、それを書いた手紙を支援者と一緒に振り返るということで、自分の思いに気づくことができる。自分の境界線を知ることができる。本人の要求に対して自分が、こういう考えを持ってこういう風に伝えるべきだなというところも見えてくるという考え方です。

次のスライド行きます。

今から1枚の手紙を紹介していきたいと思います。これは架空の事例ですが、幾つかお母様方たちに書いていただいた手紙を参考にしながら作成して行きました。この手紙の中にも、お母様のお気持ち、複雑な思い願望こうあってほしかったという思い、そして罪悪感、いろんな感情が含まれているように書いております。

こんな中でお母様の境界線を振り返っていく一つの材料として、ぜひ皆さんも味わっていただけたいと思います。ある高校生を想定したお母さんの手紙になっております。

次のスライドいきます。

私が溺愛しすぎていたのだろうか。期待が重かったのだろうか。もっと早くに勉強なんてしないでいいと言ってあげたら、こんなことにならずに楽しく学校に通っていたのだろうか。そもそも、私がこの学校を勧めたのがいけなかったのかもしれない。今からよく考えれば、第一に合わなかったのかもしれない。今まで何でもうまくやってきた子だから、入ったら入ったで、そこにうまく合わせていける子だと思い込んでいたのかもしれない。賢い子だから、こうして埋もれてしまうのはもったいないと思うけれども、幸せでいてくれたら、それでいいです。何が幸せかは分からないけれど、遠回りをしてもいいから自分の道を見つけてほしい。ひきこもっているので体も心配です。もともと運動も好きだったはず。少しでも外に出て空気に触れてほしい。もう時期も危ういので進級できないかもしれないけれど、それでもあなたは大切な息子です。でも、できれば早くゲームネットから離れて現実の世界を生きてほしいです。

境界線を引くということ。それはもちろん、お母様の思い、お母様の後悔、お母様の願望。それもひとつ大切にしていきながら、ただその思いを受け止めるかどうかは子供次第であるということ。

ゲームネット依存の背景には不確定性はっきりとしない原因の中に、問題が見えなくて、今後どうなるかわからないという不安があったりします。そんな時には誰が悪い、あるいは自分が悪い。いろんな考え方が交錯して、問題の本質が見えなくなってくるなんてことがあります。

手紙を書くということで、自分自身の思いを振り返ることができる。そして、それをどう受け止めていくかは、子ども次第ということを改めて確認することができる。子供が答えられない時は本人もわからないということが多いです。ただ、親の心配が強くなったり、あるいは不安が強くなったりすると、子どもの本当の要求が見えなくなっていく。子どもにとっても転機を迎えて、新しい自分の考え方や価値観というところを模索している。そんな最中に、親自身の心配、親自身の願望、親自身の思いというのが、時として負担になってしまうなんてことは往々にしてあつたりします。

本人がなぜゲームをするのか、なぜ学校に行かないのか。その要求の理由を知ること。それは本人と自分との間で境界線を引くということにつながっていきます。

ただ、本人の意向に従うということではなくて、今度は自分自身の要求を振り返ってみる。どんな思いがあつて、どんな願望があつて、何ていうところで振り返りつつ、それを伝えていく。これを何度も何度も振り返りながら伝えていくということで、本人またはお母様お父様、家族の中での新しい何かこう形作られていく、価値観が生まれていく。そんなふうに考えています。

境界線を知ること、自分を振り返るということ。それは一つ手紙というのが有効であるというところをご紹介させていただきました。

### 3.対立関係を緩和する心理検査の活用

家族の中で何か見通しを立てようとする時、誰が悪い、どちらが悪い、何が悪いというような形で思惑が交差してしまい、時として支援者も提案するのですけれども、その提案というのも誰かに加担してしまい、対立の関係を助長してしまう。そんなケース、そして行き詰まってしまうというケースも少なくありません。

そのような場合に、客観的な第三の視点となる心理検査を活用するということで、うまくこう展開していくなんてこともあったりします。今回は、心理検査の活用のあり方は、なんていうところをご紹介していきたいと思います。

例えば、親の思惑として親として、勉強しなくなったのはゲームばかりやっている。ゲームが悪いとか、本人にしてお父さんお母さんが勉強を押し付けてくるとか、お父さんにしてお母さんの育て方が悪い。お母さんにすると、お父さんが無関心なのが何とかしてほしいとか、こういった思惑が交差するときに誰かに共感するとなると、もうどちらかに加担するという形になって結果として対立関係が深まってしまうということがあったりします。そんなときに、第三の視点として心理検査が有効である。そして活用できるということを御紹介していきたいと思います。

次のスライドいきます。図にしてみると、このような形です。

例えば、お父さんにしてゲームのせいで勉強しなくなった。本人にすると、お父さんがWifiを切るからやる気がなくなるのだよというような対立関係があった時、ここに何も返さないで支援者がどちらかに共感するとか、どちらかの立場に入っていこうとすると、必ずといっていいほど対立関係は深くなっていきます。そのときに客観的な指標として、第三の視点で心理検査をぼんと入れてみる。ここでは、WISCとかWAISなんてところも想定しているのですけれども。

そうすると、お父さんや本人、その目線が心理検査第三の方に移っていきます。心理検査の方に移るということは、セラピスト自身が何かを話しているというわけではなくて、心理検査がそういう風に言っているのだからとか。客観的な指標はこうなのだからというところで、本人とお父さんの主観というところではなくて、その視点が客観的に心理検査の中に落ち込んでいくという形になっていきます。そうすると心理検査を通して状況をこう考えていくと、なるほど考え方の癖があって、なるほどね、勉強がわからなくなっていたのだというように持っていくやすくなっていきます。

それぞれの思惑がぶつかるとうちどちらが悪いという綱引き状態になり、停滞してしまうことが多いです。そういう時ほどこそ、本人が悪い、親が悪いではなくて、客観的な指標を介在させることで、問題の本質とか今後の見通しに焦点が当てやすくなっていくという考え方です。

ぜひご参考にしていただけたらと思います。