

# こころの健康

## 第 53 号

平成 27 年 6 月  
愛知県精神保健福祉協会  
(愛知県東大手庁舎)  
名古屋市中区三の丸三丁目 2 番 1 号  
電話 (052) 962-5377 内線 550

### ■ 心の健康を考えるシンポジウム ■

基調講演

## 青少年のネット依存症 ～その気付きから回復に至るまで～

久里浜医療センター 精神科医 佐久間 寛 之 先生



インターネット依存は、ひところから大きな話題になってまいりました。今日は、インターネット依存とは、そもそもどんなものか、どんな病気なのか。どうやって診断、治療するのか。そもそも治るのか。治療・予防はどうしたらいいのか。そう言ったことを我々の経験から話してまいります。

### 〈ゲーム・ネット環境の変化〉

当たり前ですが、そもそもゲームは楽しいですよ。皆さん、ゲームはやりますでしょうか。私は、ドラクエ I からまった世代ですから、ゲームは楽しいのです。ネットも面白いですよ。画面は1988年のファミコン版のrole playing game (RPG) です。素朴な画面ですね。

知らない方のために解説しますと、こちらの手前側にいる4人が自分の分身の仲間たちです。コントローラー1個で4人のキャラを順番に操作して、画面の左側にいる敵をやっつけて、どんどん冒険を進めて行くというゲームです。

次に1991年のスーパーファミコン版になると、画面も派手になってまいります。2013年の最新版は美しいグラフィックで、敵をやっつけるのも、魔法を使うのもすごく楽しく壮快感あふれるゲームになってきております。

一方、コミュニケーションツールもネットの進化とともに発達しました。LINEは2011年からサービスを開始しています。中高生はほぼ必須になっていると思います。スマホがほしいのではなくLINEをやりたいことが多いようです。

LINEというのはご存じのとおり、十数文字から数行の短いテキストを、テンポよくやり取りするメッセージです。絵文字とか、ときには写真1枚とか、かなり短いメッセージでコミュニケーションが往復しています。

一方、フェイスブック、これも有名なSNS (エスエヌエス；ソーシャル・ネットワーキング・サービス) です。マーク・ザッカーバーグ (Mark Elliot Zuckerberg) さんという若者が始めたSNSの一つです。フェイスブックのほうはもう少し人数が多くて、2014年7月には利用者数が13億人を突破しています。お越しの方にはフェイスブックのアカウントを持っている人は多いのではないのでしょうか。

当たり前ですけれどもゲームは面白い、SNSも楽しいですよ。私もフェイスブックやっています。楽しくて面白くてはまるように制作者はコンテンツを作っていますから、面白いのは当

たり前です。つまらないSNSだったら最初から作る意味がないわけです。

今のゲームもSNSもコミュニケーションの要素を大事にしております。人とつながる感覚、しかもリアルとは違ったネット上でつながることができる感覚を醸し出しています。

#### 〈のめり込みの経過〉

ですが、やはりはまっていく方もいます。典型的な例を出してみました。この頭が少し茶色いほうがタカシ君で、いがぐり頭のほうが親戚のユキオお兄ちゃんです。典型的にはきっかけがネットに詳しい親戚のお兄ちゃん、同級生やお友達、友達のお兄ちゃん。そういう人がネットゲームのきっかけになることが多いのです。

これはあるオンラインゲームのホームページの画像ですけれども、基本無料MMORPGという文字が目立ちます。今日は皆さん、いくつか単語をぜひ覚えて帰ってください。その一つが、このMMORPG (Massively Multiplayer On Line Role-Playing Game) と言います。言いつらいですが、こういうキーワードをいくつか知っていると、ネット依存の子どもと会話をするとき、知ってるやつだと思ってもらえるのですね。

このゲームもMMORPGの一種です。最初是利用日数ごとにお金を取るというシステムでした。途中でシステムが変わって今は基本無料になっています。ゲームの中で課金をして、アイテムや経験値などでゲーム会社にお金を払うという形態になっています。これが、ネットゲームの特徴の一つです。途中から幾らでもシステムを変えることができます。バージョンアップして、例えば今まで1日幾らだったのが、それもタダにしますとか、新しい敵を追加したり、ボスキャラの性能を変えたり、いろんなことをできるようになってしまうのですね。これが昔のゲームとは違うところです。

タカシ君も当然のようにはまっています。一方、ユキオお兄ちゃんは受験もあるしゲームは卒業していったのですね。でも、タカシ君は別に寂しくはないわけです。今日も21時のクエストに仲間と出かけます。MMORPGで解説しますと、各お家からみんながパソコンのゲーム

の中にログインして友達同士集まり、ゲームの冒険に出かけます。ゴールデンタイムは夜の8時から深夜ぐらまでです。

これが結構困った仕組みなのです。なぜ困った仕組みかといいますと、自分だけ休めないのです。たとえば自分が白魔法使いで、回復魔法の使い手だったとするではないですか。自分が行かなかつたら、回復魔法を使える仲間がいないので、友達が全滅するかもしれない。そうなると行かないわけにはいかない。

1年後、お母さんと学校の先生の二者面談があります。先生から「お母さん、タカシ君ですが、このままでは受験どころか卒業も危ういです」と言われる。お母さんは「うそでしょ、明け方まで勉強していると本人は言っていますよ」「いやお母さん、成績はもう最下位です、提出物も全然出ていません、授業中はずっと寝ています、部活もやめてしまっている、友人付き合いは全くないようです」となる。親が子ども部屋の中のことを、やっぱりご存じないのです。親御さんは子ども部屋でできることはたがが知れているぐらいに思っているらしい。でも時代が違うんですね。PCとかスマホがあると日本中、世界中の人たちと連絡が取れ、ゲームができます。ネットの海は飽きません。

#### 〈引きこもりのツール〉

一年ぐらいずっと引きこもって、ネットゲーム三昧という方がいらっしゃいました。さすがに、友だちのみんなは、平日の昼間はいないので、そういうときはパーティを組んでゲームに出ることができない。じゃあ、暇じゃないのと聞いたのですね。彼は寂しくないと言うのですよ。同じような引きこもり仲間が、ツイッターでいっぱい連絡を取れるのだそうです。それでコミュニケーションできるので全然寂しさを感じないということをおっしゃっていました。

昔の引きこもりの人は大変でした。昔の引きこもり、インターネットがない時代の引きこもりの方はマンガとかファミコンで部屋に引きこもっていました。これはすごく辛いです。マンガとファミコンも結局は飽きます。ところが今は、ネットがあればマンガだって読み放題、知り合いとはコミュニケーション取り放題、ゲー

ムもできて飽きることがない。

### 〈ネットを強制遮断?〉

お母さんが学校面談のあと慌ててタカシ君のところに來ます。でもうるさい、放っておいてと言われます。多くの親御さんがこういった展開に驚いて、ネットを切断するというを試みます。これはダメとは言いませんけれども、落としどころ、後先のことを考えて慎重にやらないと、悲劇的な結果になります(図1)。本人との関係がまず間違いなく悪化します。親がそうやって勝手なことをするのだったら自分だって勝手にするとなります。暴言、暴力、子どもさんが自分の部屋に自分で鍵をかけるなど敵対的な関係が出てきます。

「ネットを取り上げる」はよく考えて多くの保護者の方が「ルーターを取り外す」「ネットを切る」などの対策を取られます。

本人との関係が悪化します。「親が勝手なことをするのなら、自分だって好きなようにする」となり、敵対的な関係、または暴力に発展する可能性があります。

### 【図1】

このあと親御さんがスクールカウンセラーなどの身近な援助者に相談に行かれます。ところがまだネット依存というのは知られていないためか、これは一時的なことですから様子を見ましょう、となります。この「様子を見ましょう作戦」は通じないのです。SNSやネットゲームは飽きないのですね。

このゲーム画面(MMORPG)の画面を見て分かったとおり、ゲームの中でチャットを駆使しながら、敵をやっつけて、冒険が進んで行く。一応ボスのような人がいるらしいのですけれども、倒しても冒険は終わらないのです。次の新しいシナリオ、新しい隠れキャラ、もっと強いアイテムとか、無限にどんどんゲーム会社が追加して出してくるのです。ボスを倒してもゲームは続いていきます。

昔のゲームはボスを倒せば終わりでした。ど

んなにRPGが好きでも、さすがに3回ぐらいクリアすれば飽きます。ところが、今のゲームは飽きないようになっています。

それから、もう一つ彼らがよくはまっているのは、FPS(First Person Shooting Game)です。Skype(ネット電話)を使って、仲間と連携をしながらゲームを進めていきます。ヘッドセットを付けてマイクを使って、ネット電話で友達と声をかけ合いながらゲームを進めていきます。

どんなゲームかという、画面を見て分かるとおりの画面の手前から奥へ向けて、よきと手が出て銃を構えています。FP(First Person)というのは、自分視点なのです。自分があたかも銃を構えて戦争をしているかのようなゲームです。友達と連携をとりながら戦争ごっこをしている。映画で見る戦争みたいな感じ。それがすごく楽しい。

### 〈外部とのギャップ、孤立〉

そうこうしているうちに3年が経ちました。LINEでタカシ君にユキオ兄ちゃんから連絡が來ます。タカシ、久しぶり。ユキオ兄ちゃん、僕、三つのゲームでランキング1位取ったよ。おお、そうか。それはすごいな。俺はもうそろそろ就活だよ、おまえ、そろそろ高校卒業だろうと。いや、引きこもってゲームやっているなんて言えない。そういえば、外に出てない。僕、ネットゲ廃人っていうやつかも。そういえば高校も行っていない、友達もいない、親には見放されている、僕はもうだめかもしれない。

彼らは結構外側に敏感なのです。だから、親戚のお兄ちゃんやかつての同級生たちが3年ぐらい経つとみんな就職活動をしたり、大学へ進学したり、社会生活のステージが変わっていく、そうすると彼らもやばいと思うのです。そろそろ何かやらなくちゃいけないと思って、慌てて一生懸命履歴書を書いて、コンビニなどへ持っていくのです。

そうすると、大体面接でこう言われます。すみません。中学を卒業してから今日まで空欄なのですけれども、何をしていたのですかと。答えようがないのです。いざ外の世界に出ようとしても、外の世界とギャップが大きくなりすぎて出ていけないという事実が気がつきます。社

会的孤立です。これはほとんどの依存症に共通しているのですけれども、依存が深まれば深まるほど社会的に孤立していきます。それと同時に自己効力感、やればできる感覚がどんどん下がって行ってしまいます。現実には何かきちんと対処できる感覚が減っていきます。これがほかの依存と違うのは、ネットゲームの中では彼はヒーローなのです。ところが、現実生活だと、その落差がものすごく大きいのです。ネットゲームの中では世界中から崇め奉られているのに、実生活では俺はもうどこでも働けないぐらいのダメ人間みたいな感じになってしまっている。これがなかなかつらい。現実に対処できる感覚というのがなくなってしまっています。

そうすると、ごめん、お父さん、お母さんと。ほとんどの場合、親とかなり激しいけんかをしている人でも、やはり親にもものすごく申し訳ないという感覚を持っている人が多いのです。彼らは親に対する恩義というのをかなり感じている人が多いのです。僕はダメ人間だ、もう人生を棒に振ってしまったと。

ところがほかの依存と非常に似たメカニズムで、つらい現実から逃れるには、もっとゲームにのめり込まなければいけない、そういうことになります。つらい現実から逃れるためにもっとゲームにのめり込まなくてはという感覚が出てくるのです。

よくある誤解としては、彼らは楽しいからゲームをやると。快楽を求めてゲームをやっているという誤解があります。初めはもちろんそうかも知れませんが、途中からは楽しいと思ってゲームをやっていません。現実を見ないために、つらい状況を忘れるために、だめな自分を見なくて済むように、そういう気持ちでのめり込みを続けています。そう考えると、これも切ないですね。彼らはゲームの中でどれだけ賞賛されても、そのことをあまり言わないのです。やはりゲームをやるのは、もっとゲームにのめり込んで、つらさを忘れたいんだと彼らは言います。

これは、ヨーロッパの研究でネット依存のリスクというのがあります。ヨーロッパの研究では、実の両親に養育されていない、親のかかわ

りの薄さ、親が無職という、この三つがリスクだと言われていますが、我々が臨床の感覚としては、欧米の研究と共通しているのは、親のかかわりが薄いという点です。

またこれは欧米の研究なのですけれども、ネット依存というのはやはり、自殺と相関があるというデータもあります。ネット依存の3割近い人、27.4%は自殺を考えたことがあるし、1割、9.5%は実際に計画を立てて、2.6%が自殺を実際にしたことがある。明らかにネット依存と自殺には関係があるという結果が出ています。これがそのまま日本に当てはまるかどうかはまだ分かりませんが、依存の成り立ち、彼らが鬱々とした気持ちで、自己治療的に苦しさややるせなさ、つらさを忘れるためにゲームをやっていると考えれば、自殺のリスクは相応にあるのではないかと考えております。

#### 〈症状と診断〉

少し実際の診断と症状ということをお話ししてまいります。

当然なのですが、診断ポイントの一つとしては、過剰使用、やりすぎです。一つは時間です。どれだけ長時間やっているか。それから、より高性能なパソコン。お父さんの使っていた家庭用パソコンだとゲームがコマ落としのようにかくかく動いて使い物にならない。彼らはより高性能なパソコンを求めます。

そして、明らかにほかの社会活動に支障を来し始めます。コミュニケーション減少を来しています。友達や親御さんや習い事など、いろいろな対人関係や社会活動の減少を来します。

あとは課金の問題です。親御さんもオンラインでたまにしか明細を見にいかないと、子どもさんがどれだけゲームの中で課金をしているか、分からないのです。

もう一つは離脱症状です。ネットができないときには、激しいイライラ、緊張、怒り、攻撃性、不安、抑うつ、こういったかなり不安定なメンタルの状況になっていく。

あとは取引。頑張って勉強して成績が20番に入ったら、ネットを取り上げないでねとかゲームをやり続けてもいいでしょうと、親御さんに取引を持ちかけたりします。

あと離脱を回避する試みというのもあります。旅行とか遠出とか、行った先でゲーム環境がない状況を彼らは嫌います。修学旅行や行事、家族旅行をサボったりする。もし皆さん、ネット依存が疑われる方とお話というか面接する機会があったら、この辺も聞いてみると、いかかもしれません。

それから、もう一つ診断の三つ目としては耐性です。同じ刺激では満足ができない。最初は友達の後にくっついてゲームに参加しているだけでも十分に楽しかったのですが、同じ快感を得るためにはもっと激しくのめり込まなくてはいけない。そのためにはスマホもほしい。もっとたくさんゲームをやりたい、もっと強い相手、もっと強い仲間、もっと時間をと、どんどんエスカレーションが起きてくるのです。

彼らのゲームスタイルを見ていると、ゲームの中で最初は親戚や友達と、リアルな友達や知り合いと一緒に徒党を組んでゲームを始める。ところが、ゲームをやっているうちに、その中で見知らぬオンラインの中だけの付き合いのゲーム仲間が出てくるのです。そのゲーム仲間と一緒に、誰かが声をかける。今度はもっと面白いゲームがあるから別のゲームに引っ越そうと。そして、彼らは別のゲームに移住していくのです。そうやって移住を何回か繰り返していくうちに、もともとの最初のリアルな友達が気がつけばあまりいなくなって、オンラインで知り合った、氏素性も分からない人たちと一緒にゲームをやっているというのが典型的なパターンです。

診断ポイントのもう一つは悪影響です。うそや論争、成績低下、退学・不登校、友人の減少、社会的孤立が出てくる、あと、彼らは非常に疲れやすいです。体力がなくなっている。ネット依存は体のダメージもあるのです。体の問題でもあり、心の問題でもあり、同時に社会性の病気でもあります。アルコール依存や薬物依存、摂食障害などと共通するところがあります。そして、何よりも周りに影響が非常に大きい。アルコールでも薬物でもネットでも同じで、周りに対する影響が非常に大きい社会性の病気です。

うちの病院で体力測定をすると非常に体が硬

い。関節が曲がらないし、伸びないのです。あとは筋力の低下や持久力の低下、心肺機能の低下です。

また彼らは腰痛持ちです。オフィスワーカーさんやIT労働者でおなじみの腰痛を持っているので、筋力が下がってくるのは当たり前です。彼らの多くが頭痛を訴えます。ところが話をよく聞いてみると、彼らにはネットやゲームをしていると頭痛が減るという特徴があります。

彼らの多くは食生活が乱れているので、低タンパク・低栄養だったりします。だから、不健康にやせているか不健康に太っているか、大体どちらかです。ほとんどの人がやはり低栄養、虚弱、やせのほうに傾いています。これは欧米とは逆です。日本のネット依存の人は虚弱というか、やせのほうに傾きがちです。

彼らは生活が乱れているので、食事も不規則で外にも出ない。頭がぼうっとして考えがまとまらない。そうすると、目の前の刺激にも反応するだけで、長期的な視野というのとはなくなってしまいます。それから、多くの人は睡眠の障害を持っています。昼間に眠気があるのでどうしても勉強に支障が出てきてしまいますし、学習機能が低下している、そんな印象があります。

実際ネット依存の方のFunctional MRIを撮ると、鳥皮質と呼ばれるところの体積が減少している。特定の脳の一部が死んでしまっているというデータもあります。この鳥皮質は、感情・感覚・欲望に関係するということが言われています。

人間関係への影響もいろいろ出てきます。大体お金の問題が発生してきます。家族の金を盗む。あとは、ネット以外への興味や関心がなくなってくる。そして、学校への影響です。彼らのほとんどは学生さんです。成績が悪くなって、遅刻して欠席して休学して退学になる、大体こんな経過です。ネット以外の友達が減る。減るというか、いなくなってしまうという感じになってきます。

これはあまり楽しくないですね。本人もどこかで楽しくないと思っているのです。でも、ネットの中では彼らは、唯一自分の居場所を見

つけることができるのです。だから、現実が枯れてくればくるほど、彼らはよりゲームの中に没入していくというサイクルになっていくと。

### 〈治療目標をどうするか〉

治療の方針設定なのですけれども、ではネット依存の治療目標というのはどうすればいいのでしょうか。ネットを生涯使わないことか、あるいは適度に使うことか、あるいは人に迷惑をかけない程度だったらいいいのか。

たぶん、ネットなしで現代社会を生きていくというのは難しいです。ネットができる、最低限のパソコンスキルがあるというのは、現代社会では必須です。

ただ、ネットゲームというのは別に生活必需品ではないですね。そういう意味では、ネットゲームをやめてしまうとか、アカウントを消してしまうことは、治療の目標としてはあり得ます。あり得ますが、もう少し注意が必要です。

ゲームキャラは彼らの分身なのです。彼らから無理やりそのアカウントを消すということは、もう自分の分身を殺されるようなものです。たとえば僕もドラクエでレベル99とかでやってみたこともありますけれども、確かに手間隙かけましたけれども、ではレベル99の冒険の書を消すことにそんなに抵抗があるかといったら、少しもったいないと思うぐらいですね。

ところが、これはまたネットゲームの特徴なのですが、コミュニケーションがあるわけなのです。彼らは一緒に戦場を駆け巡って、一緒に友情を育み成長して、ときには恋をするわけです。そうすると、これをいきなり消してしまうというのはやはり、はいそうですかと言えないのですね。そういうわけで、彼らがゲームにはまるのは、自分だけ抜けられないというか、責任感なのです。あとは、今言ったようにアバターですね。

心理学者のマズローは、欲求の5段階説を唱えています。一番低いのは、生理的欲求ですね。次に安全の欲求。自分が安全な環境でいたい、身の安全を図ってほしい。その上に愛情所属、自分は誰かに愛されたい、人の輪の中に入って混ざりたいという欲求。その上にその中で、自分は他の人から大事にされたり認められたり、

一番てっぺんが自己実現ですね。目標とか努力をして何かを達成したりと、こんな欲求の5段階説というのをマズローが言っていました、なんとこれが、ゲームの中で全部満たされてしまう。

それで、基本的にはこの構図なのです。彼らにとって現実の楽しさや実生活の有意義さ、将来の目標や体を動かす楽しみや学校や社会の生活よりも、こっちのほうが大きいのですね。ゲームの楽しさや満足感、ゲームの中で人間関係、またはラインやツイッターとか、そういったものの中での、ネットの中での楽しさや人間関係や充足感というものが、非常に大きいのです。基本的にはこの構図がなくなる限り、ルーターを取り上げようが、アカウントを親が無理やり消し去ろうが問題は解決しないと私は思います。

無理に取り上げる作戦を親御さんと相談して私も取ったこともありましたが、ほとんどの場合抵抗が生じます。何よりもいけないのは、治療からドロップアウトしてしまうのです。彼らは、自分に害をなすもの、ネットやゲームを取り上げるものに対しては敵対的な感情を抱いています。無理やり親御さんと我々が相談してアカウントを消すとか、ネット環境を使えないようにしてしまうとかになると、治療者を信用してくれなくなってしまいます。

学校の先生だったら学校の先生を信用しなくなる、大人は敵だというような感覚になってしまう。そうすると、その時ネットを取り上げることができても、最終的には治療や介入といった支援が届かなくなってしまうのですね。これやはりマイナス面のほうが大きいと思います。

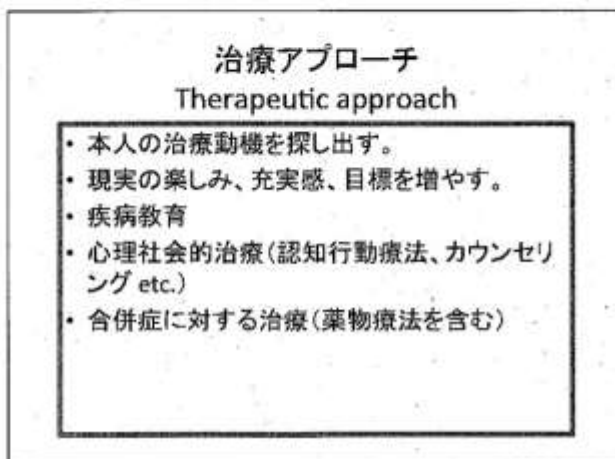
### 〈現実の楽しさを伝える〉

ゲームやネットの充実感、達成感、人間関係が彼らは上回っているわけですから、治療目標としては、それを逆転させる。現実世界の興味や関心を増やしてもらう。

そして現実社会でのコミュニケーションスキル、生活力自体を身につけていただく。こういったところを治療目標にします。あんまりこういうことを言うと、親御さんの受けはよくないです。3年も家から出てないんですよ。現実の楽

しみなんて見つけれられるわけじゃないですか、と。親御さんの気持ちもよく分かるのですが、強行作戦は失敗するリスクが高いのです。

だから、治療アプローチとして本人の治療動機を探し出すのはとても大事なことです(図2)。最初にお話した通り、本人はどこかまずい、やばい、俺だめかも、という感覚があるのですね。ところが面接の最初でこちらの結論を彼らに押し付けると、本音が言えません。大人に正論を言われているということに対して、彼らは非常にプレッシャーを感じます。



【図2】

君はもう3年も家に引きこもって、ゲームしかやっていない。お父さんお母さんに悪いじゃないか。今すぐ学校に復帰したまえって、これ正論ですよ。正論ほど彼らにとって居心地の悪いものはないのです。それをこちらが言うと、もう本音が言えません。そうではなくて、本人もどこか俺まずいとか、俺ちょっとやばいという感覚があるのですね。まず、こちらの正論を持ち出す前に、彼ら自身の治療の同機を共感的に見つけてあげる。

だから、今日さんざんゲームの話をしたのですけれども、まず彼らとのコミュニケーションのチャンネルを開くというのはとても大事です。ぜひ、MMORPGとかFPSとか、その辺の単語も覚えていただいて、まず彼らと波長を合わせてコミュニケーションを取るところを、最初のステップとしてやられるとよろしいかと思えます。その上で現実の治療や疾患教育を行います。

先ほど言ったような体力の低下、血液どろど

ろのような話は、彼らは結構、敏感に乗って来ます。本音では、やっぱりガールフレンドがほしいとか、もう少し筋肉があってマッチョなほうがよいとどこか思っています。ですからああ、なんか俺、肺年齢75歳やべえとかって、少し思うのですね。だから、実際に検査をしたり、病気がってやっぱり怖いよね、ネット依存、ネットは面白いのだけれど病気になってしまうと怖いよねという、そういった教育や知識提供を行う。とにかく彼らは知識を習得するという技術は非常に高かったりするので、いろいろな疾患教育を少しひねってクイズ形式でやっていますが、そういうことは乗ってきます。認知行動療法やカウンセリングといった心理社会的治療もOKです。

あとは、今日話はしませんでしたけど、やっぱり発達障害の合併例というのが、非常に多いです。だから発達障害などいろいろな合併症に対する薬物治療やアプローチも必要です。

#### 〈治療プログラム〉

久里浜のネット依存の診療なのですが、TIAR(ティアラ)という診療チームを、2011年から立ち上げてやっております。今は医師4名、臨床心理士3名、精神保健福祉士1名、看護師2名でフル稼働してやっていますのですけれども、なかなか予約が追いつかない状況でかなり患者さんをお待たせしてしまっているという状況です。

我々のミッションとしては、今まで久里浜が培ってきたいろいろな依存症治療の経験に基づいて、ネット依存の新しい治療体制を提供していく。実際には、本人の回復を支援するために診察や認知行動療法、さまざまな疾患教育やレクチャーをやっています。

またご家族向けに、家族会も2週間に1回やっております。あまりに問題が激しい場合には、入院治療もやっています。やっぱり深刻な暴力に発展しているケースでは医療保護にせざるを得なかった方もいます。

ただ、きっかけは医療保護入院であっても、若い人は結構変わるのだと思います。入院していろんな疾患教育などをやっていると、彼らは本当はかなり急ピッチで変わっていったりするのですね。

我々の治療の中核となっているものは、この

NIP (ニップ) という、New Identity Program (ニューアイデンティティプログラム) というデイケアです。何をやるかという、9時40分に集まって、開始前のミーティングをやって、10時からスポーツ、自然との触れ合いプログラム。11時半からは職員と一緒に昼食を食べて、グループミーティング、午後はゲームや芸術、夕方のミーティング。

これを見て多くの人たちは普通の精神科のデイケアと同じと思ったでしょう。同じでいいと私は思います。眼目は、このNIPはネットの問題の子だけでやっています。そうすると、彼らは勝手に悪い情報も交換するのですけれども、いい情報もいっぱい交換します。俺さ、19歳なんだけどさ、16歳からネットやって高校行っていないんだよね、みたいな話を13歳か14歳の子に聞かせてもらうだけで、それだけで結構効果があったりするのです。ある意味、少し自助グループ的なニュアンスもあります。

彼ら10代の子が面白いと思うのは、俺もうなんかスポーツなんかやりたくありませんよ先生と、ひねくれたことを言っている子も、なぜか5~6人集まってバスケットボールをぼんと渡ただけですが、喜んでボール遊びを始めたりするのですね。スポーツとか体を動かす喜びというのは、実際我々がいろいろレクチャーをするよりも、体験してもらうということはとても大事なことです。眼目は、やっぱりネットを使わないでこういった体を動かすことはいいよねということ、最後に職員が伝えればOKなのです。

今日1日、ゲームやデバイスを使わないで楽しかった、別にゲームやツイッターなどをやらなくても1日の生活は結構楽しいと、そういう感覚をもってもらう。そういうフィードバックを最後に少しするだけでOKだと私は思うのです。

先ほど申し上げた治療動機を探る上では、動機づけ面接法が重要です。くどいようだけれども、ほとんどの場合本人もどこかで問題だということを理解しています。ですので両個性、本人のアンビバレントなところ、ゲーム楽しいよね、でもやっぱりお父さん心配してるし、今日病院に連れて来られてしまったし、何か心配

な面もあるよね、やはり両方を、本人の口からなるべく言ってもらえるように、引き出します。

結局どれだけ治療がうまくいくかは、どれだけよい治療関係が結べるかどうかなのです。どんなに立派なお題目などがあっても、本人との関係を結ぶことができないと問題はよくなりません。だから本人とのよい関係がとれている治療者の方というのは、いろいろなネット依存の知識がなくてもかなり優秀なアウトカムを出されていると思います。

いろいろな回復のスタイルがあるのですけれども、ある患者さんはやむを得ず医療保護入院になりました。本人は憤慨していたのですけれども、動機づけ面接を中心に精神療法をやっていくうちに、1ヶ月目ぐらいからデイケアにも参加するようになりました。NIPと普通の精神科のデイケアと、彼はダブルで行くようになったのです。あとはOT(作業療法)にも参加をして、2ヶ月で退院されました。現在も通院はしています。

ただゲームの約束、これは不安定です。これはもう仕方がない面があります。たいていは退院のときにネットは1週間に何時間までにしよう、何日までにしよう、学校は休まないようにしようなどの約束をします。でも、彼らはやはり守れないのです。約束が守れないからといって、そこでまた強制的な介入をすると治療関係が悪化しますので、とりあえず通院ができてることだけでも評価してあげる。そうすると通院を継続していただくことができます。とにかく来ていただければ、どこかしら介入のポイントというのがありますし、約束が守れなくても通院だけしてくれていれば、やはりゲームは魔物だからしょうがないよねということで、僕はOKとしています。

そういうわけで、回復の形はさまざまです。もう復学してゲームをやる時間が減った人もいれば、ツイッターとラインだけにしてゲームはやめてしまったという人もいます。あとは、ネットをするのは調べものだけになったという人もいます。ゲームは続いているけれども、ゲームの中での役割が少なくなってきた人もいます。だから、この辺の目標設定はフレキシブル



です。一律にアカウントを削除だの何だのというのをやると彼らは抵抗しますので、一緒に治療目標を組み立てていく。できる目標からまず何かやっ払いこうということを提案しています。

### 〈ネット依存の予防〉

大事なことは予防です。依存になってしまった人を元に戻すのはとても大変です。時間も労力もとてつもなくかかります。やはり適正指導を最初からやるのが肝心です。使用時間のルールを持つこと、親御さんとルールを共有することが大事です (図3)。

### 家族介入

- ・ もっとも子どもに影響を及ぼせるのは親。
- ・ 「スマホ飯」はやめよう。
- ・ 子ども部屋にPCを置かない。共有スペースでの使用を(スマホ)。
- ・ 親が内容に関心を持つ。  
- 「なんのゲームをしているの? ストーリーを教えてください」誰とお話してるの?」
- ・ Limitationを設定する(o時まで終わる、o時間以内にする、睡眠時間をo時間確保する、課金設定など)
- ・ スマホのフィルタリング(ペアレンタルコントロール) (設定していない場合が多い)
- ・ iPod touchはお年玉で買える平軽なネット機器(ペアレンタルコントロール不要)

【図3】

ルールを持つことの意味は二つあります。一つは有害サイトや掲示板トラブルなど、ネットの害から本人を守ること。もう一つは、親がイニシアティブを取ってルールを作ることです。親がコストを出しているスマホ、ネットなのだから親がイニシアティブを取るのだというような前提条件を作るとよいです。

日本は逆ですね。子どもに全部スマホもネットも使い放題させて、あとから親が介入しようと思っても、主導権を握られてしまっているので、あとから取り返すのは大変です。最初からルールを作り、親御さんがイニシアティブを取るのが必要です。

今日も例示した通り、パソコンやネットは共有スペースで行うことを推奨しています。子ども部屋では親御さんは手を出せませんし、そもそも子ども部屋は結構入りづらいです。またツイッターやフェイスブックなどのスマホでも、親御さんが時々、誰とお話しているの、誰とやり取りしているのと、関心を示してもらおう

うにするといいのではないかと思います。子どもに親が関心を持ってもらう。子どもにパソコンを独占させない。メリット・デメリットも含めきちんとネット教育していくということ。

最後に支援者の皆さんに申し上げたいのは、まず支援者の皆さんが問題を否認しないこと。秘密を持ちたがる時期ですから様子を見ましょうではなくて、来相の時点でアセスメントや介入を検討する。少なくともアセスメントをしてください。

では、アセスメントをどうやるのか。久里浜のホームページにIATというスクリーニングがあります。ほかのスクリーニングでも構わないので、まずスクリーニングをやって、その上でさっきの症状のところで説明したポイントのうち、どんな点に問題が出ているのか。社会性に障害をきたしている、健康面に障害をきたしている、メンタルに障害をきたしている、生活時間に支障をきたしている。そういった点をアセスメントしてほしい。

もし何かその中で問題があったら、一点突破でかまわないので、たとえば不眠があると昼夜逆転があるといった、それはやはりネットと絡んでいるものですから、そこは是正が必要だと、そういうアセスメントと方向性を最初の段階である程度出していきたい。

それで、繰り返し言っていますとおりダメ絶対、は通じないです。本人のはまる理由にもきちんと耳を傾けて、共感することが重要です。あとは知識の提供も大事です。

次のところはプリントのほうを拝読ください。親御さんが子どもにネットはだめと言っても、親御さんが年中スマホをしていたら説得力も何もないです。皆さん、ファミレスに行って、一家全員で全員がスマホを別々にやっている光景というのをよく見ますよね。あれでネット教育も何もあったものではないですから、やっぱり皆が一緒にいるときはスマホをやめて、みんなでコミュニケーションを取ろうねとか、そのぐらいしたほうがいいのではないかな、と私は思います。

後半、駆け足で申し訳ございませんでした。ご静聴ありがとうございました。【終了】

話題提供

こどもクリニック・パパ

医師 高橋 昌久 氏

子どもの心のER

今や小児科は「子どもの心のER」とも呼べる存在になっている(田中1988)とされ、体だけでなく心も、時には保護者の心も診察しています。「心療」目的で来院されるお子さんを、まずは担当心理士が受理面接を二回ほど行い、生育歴やこれまでの検査データなどの収集を行い、今後の方向性を医師とともに考え、方針を含めて三つの階層に分けて対応しています。

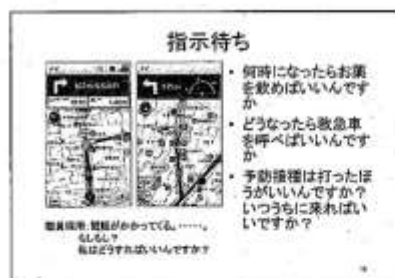
当院では特に院内の心理士と、院外の小中学校や公共機関の心理士・スクールカウンセラーと連携をし



ながら診療をしています。子どもたちの多くは、乳幼児健康診査(1歳半健診や3歳児健診)、園や学校の集団生活の中から指摘をうけ、紹介されてきます。図のCの階層のお子さんは、当院で主体的に対応できると考えたお子さんで、なるべく高次医療機関に紹介せず医師・臨床心理士・元教員のスクールアドバイザーなどが対応に当たります。ひとつ階層を上げて、図のBの階層とし、児童精神科へ紹介したいと思うことか多いのが本音ですが、これらは県下でも対応できる病院が少なく、その病院にお子さんが集中して何年待ちとなってしまうので、まずは小児科の開業医の中でなんとか対応し、その中で特に個性が強く診断や環境調整だけではなく投薬や短期の入院、長期の医療支援などが必要だと判断したお子さんたちのみ、BやAのマンパワーの足りない児童精神科医の先生のところへつないでいます。

指示待ち

最近、小児科で特にめだつのは、指示待ちの方(保護者)です。「何時になったら薬を飲めばいいのですか?」「夜中の2時に座薬を入れればいいのですか?」「痙攣したときは何分で救

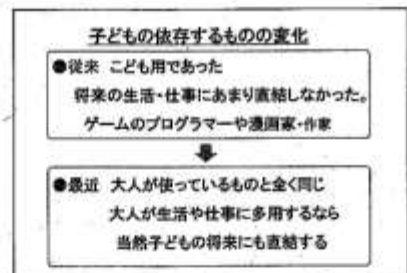


急車を呼べばいいのですか?」など、的確な時間と場所と手段をわれわれは保護者によく尋ねられます。また、時々当院でもアルバイトの採用を行うのですが、「履歴書送付の上、書類選考し、面談日をご連絡します」と書いて募集しても、いきなり電話をかけてきて、携帯の向こうで「……。」最初、採用担当者は、ご自分の名前を当方へ告げてから、その後なぜ何もいわないのか不思議に思っていました。が、「こちらの指示を待っている」ということに気づいたのだと。我々に期待されているのはナビゲーションなのでしょう。次どうしたらいい、こうしたらいい、ああしなさいというのを待っている人たちが、すごく多い時代になってきたなと思います。

子どもの依存するものの変化

子どもの依存するものの変化

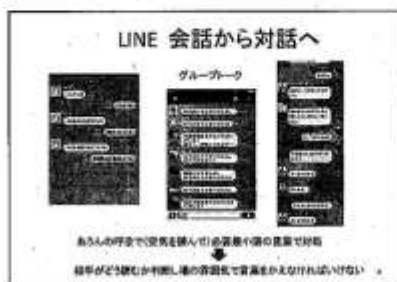
従来は子どもが依存していたたとえばゲームは子ども専用のものでした。大人になってからもやっている場



合もありますが、将来の生活や仕事にあまり直結するものではありませんでした。しかし、携帯やスマホ、ネットなどは大人が使っているものとまったく同じであり(入り口が一緒・見えている世界が年齢とともに変わってくる)、大人がそれらを生活や仕事に多用するなら当然子どもの将来にも直結します。例えば、昔は電話による緊急連絡網などというものがどの家庭にもあって、上から下へ右から左へ枝分かれしながら順番に電話をかけていって、最後までいくのにもものすごく時間がかかっていましたが、現在、LINEを使うとびっくりするぐらい簡単に緊急連絡網(掲示板)が出来上がり、一瞬に運用できます。たとえば部活動で、名古屋市に行かなければいけないけれど、今日は途中から雨で、名古屋市の大大会が「中止になりました」と、

ポンと打ち込むだけで名古屋に向かって子どもたち全員のスマホの画面にその情報がいっぺんに流れます。確認の返信をするのもいいですし、既読をみれば何人が読んだかが分かります。これまでの、時間を決めておいてその時間にHPをあけて情報を各自が見に行くことや、一斉メールにしてもメールをそれぞれが受信しに行くことや返信時の送・受信の手間や、画面に全部のメールを一度に反映させることができないことなどを考えるとLINEの手軽さ・便利さは抜きん出ています。

会話から対話へ

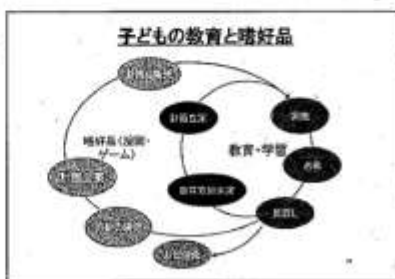


LINEは簡単に会話ができます。しかし、基本的に会話というのは余分なことをなるべく削除して、「おい、

お茶」とか、「はい、ごみ」とか、短い文章で済ませることができます。しかし、それは、その前後の相手の行動や目の動き、空気感などから会話している双方が相手の行動を判断しているからできるのです。それらの付加的要素を含めることができないLINEでは本来、会話ではなく「対話」をしなければいけません。実は余分なこともたくさん入れながら筋道を立てていくとコミュニケーションが成立していくというものなのです。阿吽の呼吸で空気を読んで、必要最小限の言葉で対処していたものが、相手はどう言うのか判断し、場の雰囲気や言葉を変えなければいけないということをついに会話形式だけでLINEをしてしまうと、きつい言葉になってLINEいじめなど、険悪な状況の素地が生まれてしまいます。

子どもの教育と嗜好品のサイクル

昔は教育・学習のサイクルが早くその周りをゲームやほかの嗜好品が、ゆっくり追いかけてきて、戻って



るころには周回遅れになっていて、もうそのゲームはつまらなくなってお役御免にされていました。けれど、最近このサイクルのスピードが逆転して、ゲームや嗜好品のサイクルがものすごく早く回転し、教育や学習の現場でもうお役御免にしてもいいのでは?と思うものが大人の都合で存在しているのをよく目にします。将来的な見通しを立てて、この教育・学習の中に、実は将来大人としても生活や仕事に直結するようなものが入っているとすれば、教育・学習のサイクルの中にそれらを組み入れておかないと、有効利用ができず、大事なものがお役御免になる可能性があります。

依存するものへの適度な利用方法をサポート



使い方・使わせ方を間違えて与えてしまっただけが強調されてしまいます。しかし、最終的には

こどもはそれらデバイスを使わざるを得ない社会に取り込まれていくことでしょう。そのためにはわれわれ大人はその機能をまずは知らなければいけません。仕事なり実生活への活用法を考え、それらを組み入れた上でどういう社会にしたいのか将来展望を踏まえて現在のスマホなどへの対応を考えるべきでしよう。

子どもへの対策

まずは防御しておきながら、大人が有効利用の方法を考えましょう。その上で、防御を一部解除し、子どもへ提案しましょう。そこには必ず魅力ある実生活をセットで提示することを忘れてはいけません。一方的に拒否するのではなく、一歩踏み込んで対応しましょう。そうすることで、無目的でネットやスマホに近づき、依存することになってしまいう子どもたちを、救うことができるのではないのでしょうか。



## 話題提供

愛知県臨床心理士会

常任理事 久利 恭士 氏

臨床心理士の久利と申します。よろしくお願いいたします。

私は、小中学校でスクールカウンセラーとして働いて11年になります。ですから、高須先生と異なるところは、小・中学校が主になるというところ。小・中学生や小・中学校という場面で、一体何が出てくるのかという話をさせていただきます。

## 小中学生のネット使用の現状

今回、ネット依存ということでお話させていただくのですが、小・中学校、特に小学生はまだまだと思われるかもしれません。しかし、もう本当に携帯やスマホは普通に持っているのが現状です。さらに、実際それらの所持を禁止されている親御さんも、最近本当に増えてきました。もう与えないようにしていますというような形で言われるのですが、そのわりにはDSは普通に与えているというケースも多いわけです。今、子どもたちの中で何が主流かという、携帯型のゲーム機でネットに接続しているケースです。そこで無料動画サイトを見ているわけです。

実際、子どもたちのネットとの親和性は、そういう見えないところでどんどん加速していると思います。ただ、よく報道とかで言われるようなネットいじめの事案というのは、相談に携わっている実感としてそんなに多くあがってくる感じはしていません。ただそれも、本当はないのか、さらに深い見えないところで行われているのかは分からないということが現状なのです。

中学校に入学し、中1でクラスが一緒になったら、その時点でラインのグループが作られます。中学校に入ったら、スマホを許可してもらったとか携帯をもらえたとかいう子も、結構いたりします。そうすると、もう以前から所持していてずっと使いこなしている子たちと初めて手にした子たちで、またギャップが生まれるわけです。そのあたりのギャップというのも、実は

子どもたちのちょっとしたいじめに発展したり、あるいははおかれる、グループ内での変な存在とされてしまったりというような原因にもなっています。つまり、ネットの世界から囲っておけば安全かというのではなく、今の社会ではいざどこかで必ずネットの世界には入っていかなければいけないのだという視点も忘れてはいけないということです。

## 不登校とネットとの関連

実際、小・中学校で相談事案に対応していると、ネットいじめ単独の事案よりは、不登校にからんでネットの存在であったり、ネットの使用であったりというケースが非常に多くなっています。

不登校事案は、対応が年々難しくなっています。昔はこもっていても、ひまを持て余すことが多く、そのため外へどうやって連れ出そうかという流れを作っていけば、それなりに引っ張り出せるということもあったのです。しかし、今は動画サイトを見ていたら1日平気で時間をつぶせてしまう。そのため、引きこもってしまった子を部屋の外に引っ張り出すのが一苦労というところがあるのです。

先にお話にあったネットゲームも重要な要素ですが、最近私が対応している子どもたちでは、そのネットゲームすら扱いきれない場合が多く見られます。そして、では何をするかというと、上手な人のプレイ動画を見て、疑似体験をして喜んでいるわけです。そういうところで子どもたちは、結構満足してしまうところがあります。

近年、不登校に関連してもう一つ多い事案として、睡眠障害という訴えを併せてされている方が増えています。朝、起きることができないということなのですが、医師の診断を受けたところであきらめてしまっているケースが多くあります。しかし、本当に身体的な要因の睡眠障害なのか、単に1日のリズムが作れていないだけなのか、深夜までネットをしている影響なのか、保護者の起こし方は適切なのかなど、その本当の実態すらなかなか把握できなかったり、そのための対応をしていただけなかったりということもあります。

## 現代の子どもの特徴から

実際に問題を抱えている子どもたちを見ると、とりあえず情緒表現や言葉で伝えるということがまずできない。また、失敗経験の少なさや過保護からかプライドが肥大化し過ぎていて、ネットゲームの世界ですら傷つきたくないという子どもたちも出てきている。そして、我慢のできなさ。これはもしかしたら、ご家庭のレベルでも、おそらく我慢をさせていないことが、いっぱいあるのではないかというような事案もあります。子どもの我慢を形作るのは、親の我慢ですから。

不登校の視点からは、原因もきっかけもはっきりしない不登校というのがすごく増えていきます。その場合、何が困るかという、学校側が環境調整をできないことになるのです。何を押さえたらこの子は来てくれるのだろうと、学校が途方に暮れるようなケースというのが出てきました。

### 今、必要な対応とは

実際、親御さんに対応している中で多いのですが、自分も忙しいので子どもと話す時間がなくてと。その場合でも、1日10分でいいからという話をすると、結構のっていただけるのです。子どもにとって大事なものは、安定して毎日与えられるコミュニケーションです。だから、10分でいいから学校から帰ったら、コンスタントに子どもの相手をしてくれるほうが、子どもの的にはよほど安心ですよという話をしています。その10分が確保できないときも当然あるわけですが、そうしたら代わりをきちんと用意してあげてくださいということです。

次に、自分がわからないものは子どもに与えないということです。これは、ほかのことではやっているのですが、ネットやゲームなど少し自分的に分かりにくいと思うようなことについては、皆さん結構丸投げをします。わからない食べ物を子どもに食べさせないですよ。でもゲームは与えてしまう、スマホも与えてしまう。だから、まず知る努力をしてみてください。子どもがゲームをほしいと言ったらどんな物なのかということ、そういうプレイ動画でもいいのですが、まずは見てみるというのも一つです。

また、あるケースでうまくいった方法として、

子どもにプレゼンをさせたものがあります。なぜ自分はほしいのかをきちんと説明をさせる。そして親子で本当に理解した上で、きちんと取り決めをしていく。本当に大事なものは最初です。後付けは難しい。

子どものプライバシー尊重という言葉で逃げて、親が関与しないケースというのも非常に増えています。皆さんの親御さんは、そんなにプライバシーを尊重してくれたのだろうかと思うくらい皆さん尊重されますが、そういう理由で逃げてしまうほうが問題です。本当に子どもの味方をして、子どものために動くためにも、知る努力を続けていただきたいと思います。

### 話題提供

刈谷東高校教員

教育相談担当 高須 了氏

昼間の定時制高校で教員をしている高須と申します。よろしくお願いします。近年、定時制や通信制高校が不登校の子たちの受け皿になっていて、うちの学校でも5割の生徒が中学時に不登校でした。私は教育相談を担当し、学校で不適應を起こしている子ども達に関わっています。依存についてあまり専門的なことは分かりませんので、教育相談の現場で手探りにやっていることをお話しさせていただきます。

### 自分の世代の原体験と今の世代の原体験の違い

私の小学校の頃の原体験として二つ思い浮かびます。一つは私の小学校の頃、カラーテレビが一般家庭に広がり始めた頃で、例えば「バビル2世」といったアニメや、「ウルトラセブン」といった初期の特撮を見ていました。もう一つは周囲の自然で遊んだことです。家から五分くらいの所にある川に入って魚を手づかみで取ったり、原っぱで野ねずみを捕ったり、山へ入ってアケビを食べていました。

今の高校生達の小学校の頃、ポケモンの携帯ゲームや、スーパーマリオやゼルダの伝説といったゲームが流行していました。そういったゲームで遊んだのが原体験としてあるように思いま

す。彼らは高校生や大学生になった今もそのリメイクの作品をやっています。ゲーム機、携帯のゲーム端末、スマートホンなどの情報機器はどんどん進化し、ゲームソフトは、その中で成功体験や報酬が得られるように趣向を凝らして作られています。1980年ぐらいから、情報革命が起き、情報のデジタル化が進み、情報の処理の速度は飛躍的に上がり、それが世の中のシステムに組み込まれてきているので、インターネットやゲームはその流れの中にあります。

佐久間先生は、ネットゲームはやらないほうがいいと言われました。でもネット環境はなくなるしないし、板書を写メして欠席の友人に送るなど子どもたちは有効に使って使っています。今は魅力的なネット環境やゲームと上手く共存していかなければならないと思います。

#### 現在の高校の現場で起きていること

高校の学校現場ではどういうことが言われているか。最近保護者向けに、「スマートホンの適正な利用について」というチラシが配られました。使用時間やフィルタリングについて書かれています。スマホのトラブルについては、SNSでの書き込みです。クラスのトラブルを「死ね」とか掲示板やラインに書いたりするので、生徒指導の問題になってきますが、私は教育相談の担当なので、学校に来られない、来づらい子たちに関わっています。その子達を思い浮かべ、佐久間先生の考え方と少し違うなと思っていました。

私の感覚だと、学校に来られなくなる、学校に嫌なことがある、そういうことでゲームにはまっていくという、その流れが多いのかなと。私としては、不登校の子たちがゲームにはまっていくのと、ゲーム依存というのは、どこで線が引けるか分からないので、ゲームにはまっている子どもの気持ちの理解を中心に考えています。教育相談は共感をベースに接していくしかないなので、ではゲーム依存をしている子どもに、どういうふうに共感で理解していくのか？やっぱり自分の依存的な所をもとに、子どもの気持ちを想像します。

#### 依存をどのように理解するか

自分も嫌なことがあると、やっぱり気持ちの

いいこと、興奮することを求めていく。これ以上やったらもうやばいなというところがやっぱりあって、それ以上進まないというのが自分の中の依存的な部分かなと思っています。

ただ、そこを超えて進んでしまうというのは、どういうことだろう？私は国語の教員なので、それらしいことを話します。『罪と罰』を書いたドストエフスキーですが、40歳で『罪と罰』を書き終えた頃、賭博のルーレットにはまっています。全書の出版権を抵当に入れ、まだ書いていない小説の権利も売って、賭博に依存していました。なぜ賭博にはまったのか？奥さんが病気でよくなかった。彼に彼女ができて、その彼女にひどく振り回されていた、その上信頼しているお兄さんが亡くなった。そういう背景があつたりします。何かに依存してしまう時には、自分にとってストレスの溜まること、それからお家の環境で何かうまく回っていないところがあるのではと私は想像します。

#### 教育相談の担当として不登校の子や親にどのように関わっているか

教育相談として関わる時は子どもに対しては、ゲームの話を生懸命に聞きます。それは信頼関係を作るため。それをしながら不安に思っていることや嫌に思っていることを聞きます。親は学校に行かず、ゲームに没頭する子どもを許せないの、親に対しては、定期的に面接し、その怒りに共感にしながら、子どもの気持ちやどんなか、子どもの特性はどんなか、家での様子などを聞いて、親と一緒に考えます。親の子どもに対する言動を聞いて、それが子どもにどんな影響を与えるかを、伝え、親の怒りで子どもを追い詰めないようにします。子どもに寄り添うためにはどんな言葉がけをしたらいいかをアドバイスします。もちろん、そんなに上手くはいきません、いつも手探りでやっています。学校の教育相談で、病院と違うのは、長い時間かけて丁寧に面接ができることだと思います。

教育相談の一番根本は、私はある先生からもらった言葉で、「命というのは安心・安全が得られれば、自分でよりよい方向に向かっていく」というのです。親の思う通りにはなりません、子どもは自分でよくなる。そういう考えをベー

スにして、ネット依存についても、子どもに安心・安全が与えられるように、家庭環境でできるようにというふうに関わっています。日々、本当に模索しながら関わっているという現状です。

もう一つは、最近親の会を立ち上げて、卒業したあとでも親御さんは不安なので、とりあえずその親御さんの支援というか、親御さんがそれこそ20歳を過ぎたゲーマーの息子さんたちを抱えていらっしゃって、親の会で話をして、うちの子は1週間ずっとゲームをやっているのですというような話とか、ゲームをしているのだけど、やっとゲーム仲間と長野に行って、何かイベントに参加したとか、そのあとアルバイト

を始めたりとか。そういう長い感じでゲームから離れていくということを読める場所というのを、一応もう地元でも立ち上げたのですが、親御さんがそうやって話せる場所が地域にあると、本当はいいかなと思います。

地元のNPOや居場所支援をやっている地域、社会福祉協議会などが居場所作りをやっているところもあるので、そういうところと親御さんがつながって、医療とは別に、居場所的などころで活動をされてというのも、知多市とか、地域によってよくやっていたらいいところもあるかなと思います。

## ■ トピックス ■

### AIMARPP あいまーぷ 始動しています。

愛知県精神保健福祉センターでは、平成26年5月より試行的に依存症当事者回復支援事業を実施し、平成27年度から本格的に実施しました。

実施日時は毎週水曜日午後2時から午後3時半まで（祝祭日は除く）。場所は愛知県精神保健福祉センター内です。内容は認知行動療法的な要素を取り入れたワークブック「AIMARPP あいまーぷ」を使用し、集団で行うプログラムです。ワークブックを使用しながら「薬物はどのような時に使いたくなるのか」、「誘惑をどう避けたらよいのか」等、テーマに沿って話し合いを行い回復に向けて一緒に考えていきます。

プログラムは、依存症当事者、回復者（ダルク等職員）、スーパーバイザー（医師等の助言者）等が参加したグループで行います。ワークブックを読み合わせ、今までの自分自身の行動や考え方を振り返ったり、参加者同士で意見を出し合ったりするなど、グループで学びを深めます。

このプログラムの特徴はグループへの参加を継続することを大切に、話しやすい雰囲気の中で再使用のきっかけとなる事柄から離れる具体的な方法を探るところです。

継続的に参加することで、治療動機が高まり医療機関や自助グループにつながり依存対象と上手に離れ続けることを目標としています。

#### 〈ワークブックの目次(抜粋)〉

- なぜアルコールや薬物を止めなきゃいけないの
- 引き金と欲求
- 依存症とはどんな病気？
- 危険ドラッグ・ギャンブル・処方薬について
- 再発を防ぐには
- 強くなるより賢くなる



### ■平成26年度 精神保健福祉協会事業報告■

#### 1 精神保健福祉普及啓発事業

こころの健康フェスティバルあいち

開催日 平成26年12月13日(土)

場所 刈谷市総合文化センター

#### 2 精神保健福祉に関する研究会等

精神保健福祉シンポジウム

開催日 平成26年11月15日(土)

場所 桜華会館

#### 3 会議の開催

##### ◇理事会

開催日 平成26年6月19日(木)

場所 愛知県自治センター

##### ◇広報普及部会

開催日 平成26年8月28日(木)

場所 愛知県東大手庁舎8階81会議室

開催日 平成27年1月26日(月)

場所 愛知県東大手庁舎8階81会議室

##### ◇協会長表彰選考会

開催日 平成26年9月4日(木)

場所 愛知県東大手庁舎8階81会議室

##### ◇精神保健福祉基金審査委員会

開催日 平成27年2月23日(月)

場所 愛知県東大手庁舎8階81会議室

##### ◇教育研修部会

開催日 平成26年7月30日(水)

場所 愛知県東大手庁舎8階81会議室

開催日 平成26年12月17日(水)

場所 愛知県東大手庁舎8階81会議室

##### ◇常務理事会

開催日 平成27年3月19日(木)

場所 愛知県東大手庁舎8階81会議室

### ■平成27年度 精神保健福祉協会総会■

日時 平成27年6月11日(木)

場所 愛知県三の丸庁舎

プログラム

1 総会 午後1:30~午後2:15

2 記念講演 午後2:45~午後4:30

テーマ 「今、求められる家族支援」

~向き合えた私から伝えたいこと~

講師 やきつべの径診療所

精神科医師 夏莉 郁子 氏

### ■平成27年度

「こころの健康フェスティバルあいち」

の開催のお知らせ■

日時 平成27年11月21日(土)

場所 名古屋文理大学文化フォーラム

(稲沢市)

主催 平成27年度こころの健康

フェスティバルあいち実行委員会

### 編集後記

遅くなりましたが、会報53号をお届けします。当協会のホームページに過去の会報を掲載しております。

また、グループホーム等精神障害者を対象とする障害福祉サービス事業所等の運営に必要な資金を貸し付けています。無利子で8月まで受け付けておりますので、ご活用ください。

お問い合わせは、下記事務局まで。

### 会員募集のお知らせ

当協会では、広く会員を募集しています。

年会費：個人会員(1,000円)

団体会員(15,000円)

賛助会員(50,000円)

納入方法はゆうちょ銀行振込用紙をお送りします。

お問合せは事務局までお願いします。

事務局 〒460-0001

名古屋市中区三の丸3-2-1

愛知県東大手庁舎

愛知県精神保健福祉協会

TEL 052-962-5377(内550)

FAX 052-962-5375