

ネット依存について

国際医療福祉大学 成田保健医療学部
作業療法学科

堀田 英樹

E-mail : horitah@chiba-u.jp

本日の予定

1. ネット依存とは何か
2. これまでのネット依存症対策
3. ネット依存症の認知行動療法について
4. 「ネット依存のお子さんを抱える保護者を対象とした遠隔認知行動療法」のご紹介

1. ネット依存とは何か



インターネット依存とは？

「勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない状態」

(e.g. 樋口2013)



ネット依存中高生52万人

全国の中高生10万人近くが回答したインターネット使用実態に関する厚生労働省研究班の調査で、「病的な使用」と判定され、ネット依存が強く疑われる生徒が8・1%に上った。研究班は調査結果と中学、高校の全生徒数を基に、ネット依存の生徒を約51万8千人と推計している。(27面に関連)

厚労省推計「病的」8.1%

厚労省で1日に記者会見した研究班代表の大井田隆・日大教授(公衆衛生学)によると、中高生のネット依存に関する全国調査は初めてという。

研究班メンバーで国立病院機構久里浜医療センター(神奈川県横須賀市)の樋口進院長は「ネット依存が強いと昼夜が逆転し睡眠障害などにつながる恐れがあり、精神面への悪影響も懸念される。適切な使い方に関する

教育が必要で、相談・診療体制も速やかに整えるべきだ」と訴えた。

調査は昨年10月〜今年3月に実施。47都道府県の中高生約14万人に学校を通じ調査票を配布、約9万8千人が回答した。

ネットを利用するときを使うのは多い順にパソコン、スマートフォン(多機能携帯電話)、携帯電話で、平日のネット使用

「この30日間に利用した」インターネットサービス(複数回答)

情報やニュースの検索	69.2%
ユーチューブなどの動画サイト	64.4%
メール	62.5%
フェイスブックやツイッターなど	33.4%
ブログや掲示板	28.2%
チャットなど	20.4%
オンラインゲーム	20.2%

識者「精神面に悪影響も」

の平均時間が5時間以上としたのは中学生9・0%、高校生14・4%。休日は中学生13・9%、高校生21・2%だった。

国際的な評価尺度に基づき①満足を得るため、ネットを使う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るか②使用時間を減らしたり完全にやめようとしたりしたが、うまくいかなかったことが度々あったか③ネットのために大切な人間関係などを危くするようなことがあったか④など8項目の質問に該当するかしないか2択で答えてもらった。

5項目以上で該当し、「病的な使用」と判定されたのは7952人(8・1%)。男子6・4%、女子9・9%で、女子の割合が高かった。

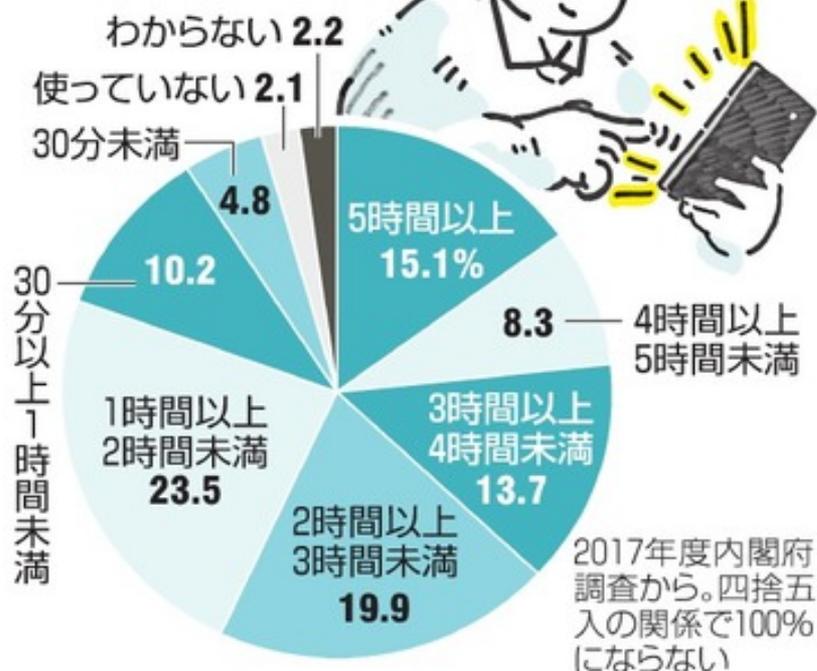
病的な使用が認められた中高生の23・2%が眠りに就きにくいと訴え、15・6%が夜中に目が覚めるとした。「午前中は調子が悪い」と答えた生徒は24%を占め、67・9%が気分の落ち込みを訴えた。

調査に回答した全生徒に「この30日間で利用したネットサービス」を尋ねたところ、複数回答で情報やニュースの検索が69・2%と最多だった。

<患者の自覚している症状>

- ・ ネットをしていないときでも、ネットのことばかり考えている。
- ・ ネット以外に楽しいことはない。
- ・ ネットがないと、暇で暇で仕方がない。
- ・ 週末になると、「これでゆっくり休める」ではなくて「これでここらおきなくネットができる」と思う。
- ・ もう、ネット上でやることもないのに、ついネットを開いてしまう。
- ・ ブログなどが気になって、つい1日に何度も見てしまう。
- ・ 家族にネットのことを言われると、とてもイライラする。
- ・ 明け方までやって、昼ごろ目が覚める。
- ・ ネットをしていると昼食の時間がもったいないと感じる。
- ・ 現実の異性に興味がない。

小中高生の 平日のネット利用



ゲーム依存症による様々な問題



ネット依存者に発生してくる問題

身体面	眼精疲労・視力の低下・運動不足・頭痛・腱鞘炎・腰痛など
精神面	ひきこもり・睡眠障害・昼夜逆転など
学業や仕事の面	成績低下・留年・退学・勤務中の過剰なネット使用・欠勤・解雇など
経済面	無職・浪費・多額の借金など
家族・対人関係	浮気・離婚・育児怠慢・子供への影響・友人関係の悪化・友人や恋人を失うなど

ネット依存が及ぼす問題

身体面・精神面でみられる問題	社会生活や人間関係においてみられる問題
<ul style="list-style-type: none">① インターネット閲覧に1日のほとんどを費やすために、食事をおろそかにして栄養不足になったり、運動不足になったりすることにより、体力低下、骨密度低下等になる。② 生活リズムが乱れて、睡眠障害になる場合もある。③ インターネットが使えない状況において、イライラしたり、逆に無気力状態になったりする。	<ul style="list-style-type: none">① インターネットの使用や、生活状況に関して介入しようとする家族に対して暴言を吐いたり、暴力をふるったりする。② 学生の場合、学業不振になったり、欠席や遅刻が頻繁になり、中には退学に追い込まれたりするケースもある。

< ネット依存症に合併しがちな精神障害 >

- ADHD
- 発達障害
- うつ病
- 不安障害
- 強迫性障害
- 双極性障害

などなど



Youngによる診断ガイドライン案

Diagnostic Questionnaire(DQ)

1. ネットに夢中になっていると感じていませんか？（たとえば前にネットで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せんか。
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時、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いますか。
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、治療者や他の人たちに対して嘘をついたことがありますか。
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？

- ・DSM-IVの病的賭博の診断基準の改変版
- ・8項目中5項目以上をIA(Internet Addiction)とする

ネット依存症かも？と思ったら

ネット依存の度合いをはかるチェックリストがいくつか存在しています。

現在、ネット依存症には統一された診断基準は存在しませんが、

これらのテストを受けてみることで、「もしかしたら自分は依存症かも？」「子供は依存症になりかけているのではないか？」と気づき、早期に対処できるかもしれません。

2. これまでのネット依存症 対策



<嗜癖のタイプ>

大きく2タイプに分かれる。

①**物質依存**：薬物依存症、アルコール依存症、ニコチン依存症

②**行動嗜癖**：ネット依存症、買い物依存症、ギャンブル依存症、摂食障害、セックス依存症など

● ネット依存症のタイプとメカニズム

(ネット依存のタイプ) 主に6つに分類される。

- ① ネットゲーム (MMORPG、SNSなど)
- ② コンテンツ (ネットサーフィンなど)
- ③ 人との関係 (SNS、Facebookなど)
- ④ ネットをツールにした他の依存症
(ネットギャンブル、ポルノサイト、株取引など)
- ⑤ ネット機器 (スマホ、その他のモバイル機器)
- ⑥ 複合

①国立病院機構久里浜医療センター の試み

●NIP (New Identity Program)

「自分の本来あるべき姿」を見つけるためのプログラム。

集団セッションの形式で実施・・・特にコミュニケーションスキルに重点を置き、状況に合わせて会話を運ぶ能力や、相手の感情を読み取る能力を訓練する。

●ネット依存家族会

当事者の家族が気持ちの整理をしたり、同じ悩みを抱えたりする仲間からの心の支えを得る場を設けている。

②レスキュースクール

韓国での試み

- 2007年より実践。

- 長期間の休暇中（夏休み・冬休み）に行われる。日本の「林間学校」のような内容

- 参加者はインターネットを全く使用できない環境の中で**11泊12日**の共同生活を行う。

- 久里浜医療センターを同様、コミュニケーションスキルの向上に重点が置いたものとなっている。

③親子間の約束事

スマホやパソコンとの付き合い方のポイント

- 親の名義で購入し、子どもに貸す形にする
- 買う前にルールを作る。紙に書き、目に付くところで保管する
- ルール違反には「翌日は使用禁止」などのペナルティーを。一度の違反で全てを取り上げるのは好ましくない
- オンラインゲームをお金をかけずに楽しむには時間が必要になるので注意する
- 親もルールを守り、模範となる使い方をする
- リビングなど、家族がいる部屋で使う
- 親に無断でオンライン決済をしない
- スポーツなど五感を使うことで、現実世界を大切にする



3. ネット依存症の認知行動療法 について



認知行動療法とは

1. それぞれの患者の背景や性格などを理解し、**悩み**や**問題点**だけでなく、**強み**や**長所**も洗い出して治療方針を立てます。

それを**患者と共有**しながら、カウンセリングを進めていきます。

2. また、**患者が自覚している問題**を改善するために、生活にリズムをつけることを目指します。

3. 患者がとらわれている**自動思考**に焦点を当てて、カウンセリングの中で検証し、認知の偏りを修正していきます。

※患者同士のディスカッションも有効です。

認知行動療法の内容

1. 問題行動の理解
2. ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得
3. 上手にほめて望ましい行動を増やす
4. 先回りをやめ、しっかりと向き合って望ましくない行動を減らす
5. 家族自身の生活を豊かにする
6. 相談機関の利用を上手に勧める

1. 問題行動の理解

お母さんにとって、お子さんの望ましい行動とは何ですか？

(答え)

例：勉強をする

例：運動をする

お母さんにとって、お子さんの望ましくない行動とは何ですか？

(答え)

例：ネットでゲームをしている、動画を見ている

問題解決法

- **問題を自分で解決できるようになることは、** ネット依存のお子さんの保護者の方にとっては、大きな自信につながります。セラピスト（サポーター）は、問題解決法を使って、そのプロセスを援助するだけでよいのです。
- ネット依存のお子さんの保護者の方は、考え方の幅が狭くなりがちですが、問題解決法を身につけることによって、**落ち着いて、考え方の幅を広げて、柔軟に対応できるようになります。**

問題解決法：RIBEYE（リブアイ）

1. リラックスして、**R**elax
2. 問題を同定して、**I**dentify
3. ブレインストーム（何でもリストアップ）して、**B**rainstorm
4. 点数評価して、**E**valuate
5. 一つ選んで、**Y**es to one
6. 実行するのみ **E**ncourage



2. ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得

悪い例：「あんた、ネットゲームばかりしていたら、だめでしょ！少しは勉強しなさい！」

良い例：「お母さんは、ネットばかりしていると、心配だわ」

悪い例：「あんた、ご飯の時くらい、スマホをやめなさいよ！」

良い例：「お母さんは、ご飯の時に、スマホをさせていると、とても悲しいわ」

3、上手にほめて望ましい行動を増やす

- 本当に望ましい行動とは、何でしょうか？
 - (1) ネット依存のお子さんが家族といっしょに楽しい団らんの時間を過ごすこと
 - (2) ネット依存のお子さんが勉強をしたり、運動をしたり、友達と楽しんだり、自分のためになることをしたりすること

ネット依存のお子さんの行動は、

A,学業 それぞれ何点ですか？

B,余暇 それぞれ何点ですか？

C,人間関係 それぞれ何点ですか？

D,個人的成長・健康 それぞれ何点ですか？

4. 先回りをやめ、しっかりと向き合って望ましくない行動を減らす

望ましくない行動とは、何でしょうか？

ネットを長時間続ける行動

(0) 3日ほど、停電になったつもりで、家族全員でネットたちを行う

(電波の届かない田舎や山奥に旅行するのも良いかもしれません)

(1) スマホやタブレットをお子さんが親に渡して管理してもらう。

(2) ネット使用時間の制限を決める（家族全員で行う）。

ネットは30分以内ならば、有意義な余暇の過ごし方になるかもしれませんね。

4. 「ネット依存のお子さんを抱える 保護者を対象とした遠隔認知行動療法」 のご紹介



これまでの問題点

①受け入れ支援可能機関の少なさ (アクセスの問題)

- 医療機関で「**ネット依存症**」の診察窓口を設けている施設は、国立病院機構久里浜医療センター（神奈川県）など、全国で十数か所である。
- しかし、受診したくても居住地が施設から遠くではアクセスすること自体が困難である。また、医療以外の機関（例えば自治体の保健センターや、教育相談機関等）に相談したとしても、専門的な介入につながるルートが確立されていない状況である。

これまでの問題点 ②継続性の問題

● ネット依存に限らず、「依存」が問題となっている当事者本人が、医療機関等に相談するケースは非常に少ない。

⇒ 当事者の家族が悩んで相談に訪れることがほとんどである。

⇔ 家族が医療機関、相談機関にアクセスできたとしても、当事者が介入されることを拒否した結果、依存の状態が放置されてしてしまうことも少なくない。

⇔ 家族も医療機関や相談機関に継続して通うことが出来ず、結果としてその家族全体が継続的な支援を受けられないケースも多い。

上記の問題を解決し得る方法として、近年我が国において本格的な導入が検討されている「遠隔医療」のシステムを利用できるのではないか。

(研究の概要)

- インターネットへの依存に悩む当事者やその周囲の人がアクセスしやすく、継続可能な支援システムを構築することを目的とする。
- ターゲットを依存状態にある未成年者（12歳～20歳未満）にしぼり、まずはその保護者を対象として、テレビ会議システムを用いて遠隔的に支援を行う。



千葉大学の新たな手法

- ①当事者が機関を訪れ支援する者と直接やりとりするのではなく、**テレビ会議システム**を用いた遠隔での支援形式をとる。
- ②当事者、保護者ともに**個別**の面接形式での支援が行われ、他の当事者・保護者の目を気にする必要がない。
- ③当事者本人への介入を無理なく開始できるよう、まずは保護者とのラポール形成と当事者支援への準備を行う過程を経る。
- ④**CRAFT**という**家族支援**を中心とする**認知行動療法**を利用する。

テレビ会議システムの利点

- ①全国のどこでも相談することができる（当事者も仕事や学校を休んで、遠方に出向かなくても支援をうけられる）。
- ②直接、対面していなくてもリアルタイムでの相互なやりとりが可能である。
- ③「インターネットを利用する」という点で、既にインターネットに多く接している当事者が支援者に接近しやすいのではないかと思われる。
- ④直接に会って行う形式よりも、当事者の緊張を軽減させることができると考えられる。

クラフト・プログラムとは

- CRAFT (Community Reinforcement and Family Training)

「コミュニティ強化と家族訓練」

依存症者の**家族**を対象にしたプログラム

⇒家族の位置づけ：依存問題の中核を担う人

※元来、CRAFTは薬物・アルコール依存症の家族を支援するためのプログラムです。

いくつかのお約束

①このプログラムは、家族が取り組むいろいろな練習を提案していきます。

⇒決して無理せず、実行可能なことを積み重ねること。
今できないと思うことは、正直に認めましょう。

②このプログラムを焦らずにじっくりと練習しましょう。

⇒練習場面でできるようになった上で、日常生活の中で実践しましょう。

③お子さん本人のネット依存行動を変えていくために、まず家族が行動を変えていきます。

⇒失敗を恐れず、何回も練習していきましょう。

依存症のメカニズム

- 依存症は行動をコントロールできなくなる病気です。

⇒ 家族：やめてほしい。

家族が取る手段：小言、泣き言、怒り、脅し等

⇒ 「全く効果のない行動」

本人と家族のコントロール合戦

忘れてはならないのは、人間の意志よりもネットの支配力の方が強い。

では、どうしたらよいのでしょうか？

「効果の無いことをやめ、効果のあることだけをする」

【家族が悪かったのではありません】

ネット依存というのは、得体のしれない怪物のようなものです。

闘う相手をよく知って、効果的な手を今から打っていきましょう。

悪循環から抜け出すための秘訣

【失敗の原因】

- ①先に言い過ぎる。
- ②言葉が多すぎる。
- ③正しいことを言い過ぎる。
- ④答えを出し過ぎる。
- ⑤相手のアラ（粗）が見えすぎる。
- ⑥先回りして考えすぎる。
- ⑦感情的になりすぎる。
- ⑧起きていないことを恐れすぎる（予期不安）。
- ⑨事実を相手にきちんと見せていない。

【成功の秘訣】

- ①先々口出ししないで、何事も後出しにしましょう。
- ②相手より言葉数を少なくしましょう。
- ③人は正しいことを言われても変わらないと悟りましょう。
- ④答えを出すのはいつも相手だと心得ましょう。
- ⑤相手のアラは見えてもいいが、指摘は慎重にしましょう。
- ⑥先回りして考えすぎないように気を付けましょう。
- ⑦「相手は感情的、こちらは理性的」と自分に言い聞かせましょう。
- ⑧事が起きてから動くようにしましょう。
- ⑨相手にわかるように事実を見せる工夫をしましょう。
- ⑩ネットのことや大事な話は、相手がネットを使用していない時だけにしましょう。

ネット依存のお子様をお持ちで お悩みの保護者の方、テレビ 電話で相談し、認知行動療法 的な対処を学びませんか？

初回と最終の2回、千葉大病院外来での来院面談が必要ですが、それ以外は、1回50分、毎週12回のご自宅で、パソコン・タブレットを用いて、テレビ電話での相談を保護者の方に受けていただきます。
(交通費・通信料はご負担いただきます。)



*** 研究のため、テレビ電話での面談の
料金は、今回はかかりません。**

どんなことをするの？



テレビ電話の相談では、ネット依存の問題の理解、親子のコミュニケーションの改善、上手にほめて望ましい行動を増やす方法などについて、保護者の方と、専門のセラピストとで話し合います。

研究代表者

千葉大学子どものこころの発達教育研究センター
センター長 清水 栄司

対象者

- ・ネット依存のお子さん（未成年者）の親であること
 - ・インターネット環境がある方
 - ・面接の為に2回、千葉大病院に来られる方
 - ・平日14時～17時でテレビ電話相談を継続できる方
- 判定の結果、ご参加いただけないこともございます。
ランダムに割り振って試験を行うため、治療に入るまで13週間ほどお待ちいただく場合があります。**

《募集期間予定》

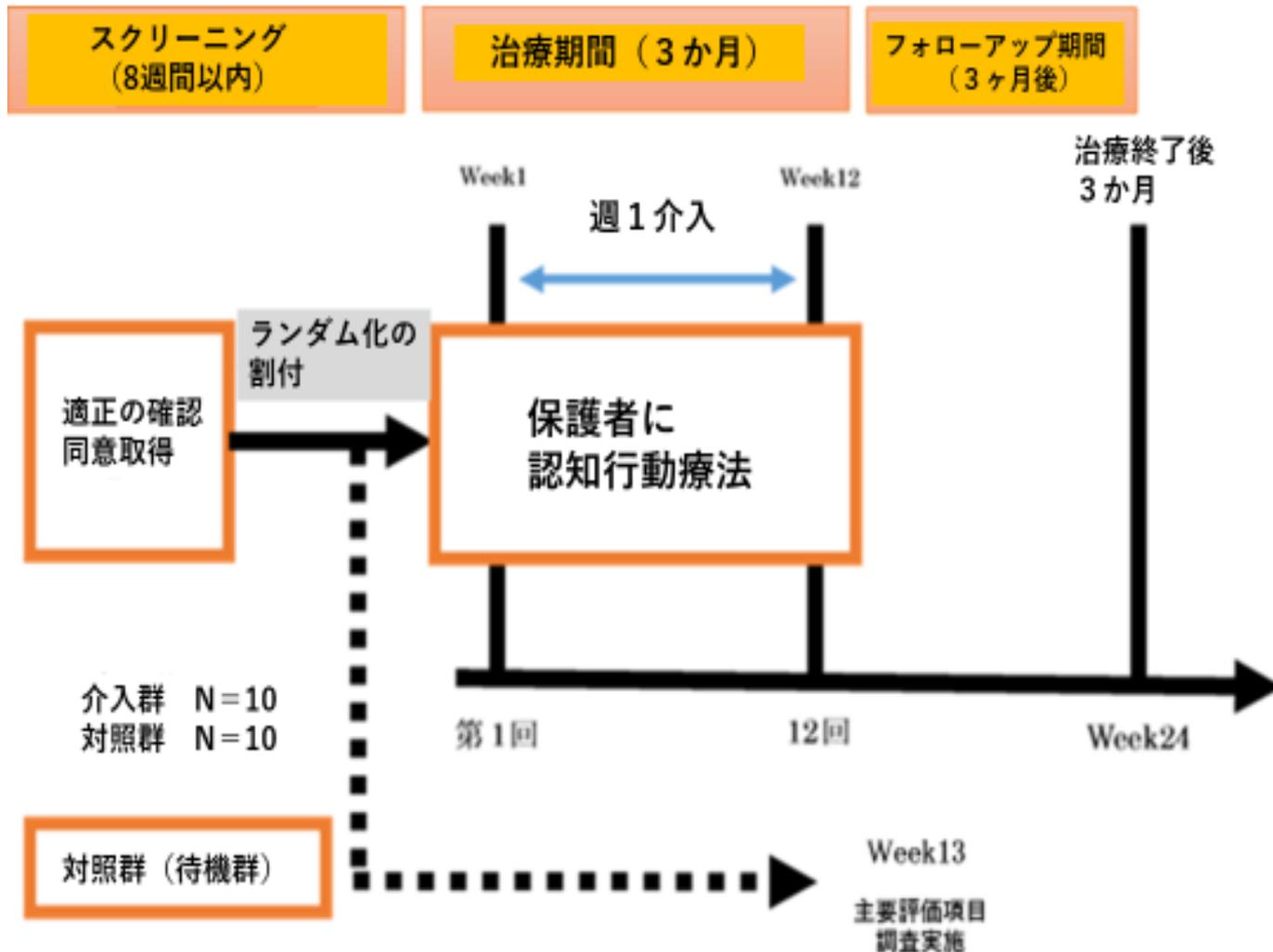
2018年5月1日～2019年12月31日

《募集人数》 10名、10名で合計20名

ご希望の方は、下記の募集サイトよりお申し込みください。
✉ horitah@chiba-u.jp



研究のアウトライン



●本研究への参加申し込み

千葉大学 認知行動生理学 ホームページ アドレス
https://www.cocoro.chiba-u.jp/recruit/vcbt_ND/index.html

ネット依存のお子さんの保護者を対象としたテレビ電話相談

ネット依存の未成年者の保護者に対する遠隔認知行動療法のパイロット・ランダム化比較試験

●その他、ご質問等ございましたら、堀田英樹まで

メールアドレス：horitah@chiba-u.jp