

## ネット依存とは

二〇一一年七月に開設した久里浜医療センターのインターネット依存治療専門外来には、毎日、次のような相談が寄せられています。「中高一貫校に通う中学三年生の男子の母親。友達にオンラインゲームを教わってから、全く勉強しなくなり、学校にも遅刻、欠席するようになり、付属高校に上がれないことになってしまった。夜中、スカイプでゲーム相手としゃべっていてうるさいのでしかつたら、目の色が変わり、暴力を振るわれ、何度か警察を呼んだ」「三歳の子どもを持つ主婦。夫がケータイゲームにはまり、課金しすぎて家に給料を入れなくなり、夫を責めた

## 久里浜医療センターにおける ネット依存治療の取り組み

三原 聡子



ら家を出てしまい、離婚届を持ってきた」「自分は高校時代からオンラインゲームにはまり、不本意な大学へ入学してますますゲームにはまり、大学を中退した。以降、実家にもつて一日一六時間オンラインゲームを続けて一〇年がたち、三〇歳を過ぎ、最近になって親が亡くなった後の生活を考えるようになったが、バイト経験もなく、履歴書に空白が多すぎて就職活動ができない」「自分は四〇代だが、家に帰るとオンライン小説とブログを読み続けてしまっただけでも止まらず、遅刻したり、就業中に居眠りし、しばしば上司から注意され、仕事を辞めてしまった」「六五歳の舅が、ここ一年で、五〇〇万円ネット

に出してしま、離婚届を持ってきた」「自分は高校時代からオンラインゲームにはまり、不本意な大学へ入学してますますゲームにはまり、大学を中退した。以降、実家にもつて一日一六時間オンラインゲームを続けて一〇年がたち、三〇歳を過ぎ、最近になって親が亡くなった後の生活を考えるようになったが、バイト経験もなく、履歴書に空白が多すぎて就職活動ができない」「自分は四〇代だが、家に帰るとオンライン小説とブログを読み続けてしまっただけでも止まらず、遅刻したり、就業中に居眠りし、しばしば上司から注意され、仕事を辞めてしまった」「六五歳の舅が、ここ一年で、五〇〇万円ネット

会系サイトだったが、そこで損した分を取り戻そうと徐々に今度は金儲けの話に騙されている様子。消費者センターや警察にも相談したが、本人が固く金儲けの話を信じているので、全く説得に応じない」。どの問題も、はまっている本人にとっても家族にとっても深刻なものばかりです。

究、治療に乗り出したといえます。

ネット依存を精神疾患に含めるかどうかについては、研究者の間で様々な議論がありました。いづれはアメリカ精神医学会が定める診断基準であるDSMにも、WHOが定める診断基準であるICDにも含まれることがほぼ決まっています。我々の外来にお見えになっている患者さんは、「現実の生活よりもネットの中の世界の方を優先してしまっている」といいます。

## ネット依存症者の特色や背景

ネット依存と一口にいつても、オンラインゲームにはまって一日のほとんどの時間を費やしている人、多額の課金(ゲーム内の武器やアイ

テムを購入する)をしている人、ネットカフェに行くためにお金を盗んだり、家族のブランド品を勝手に売ったり、無銭飲食を繰り返している人、自分の日常生活を動画で配信し続けている人、芸能人などのブログの更新が気になって仕方ない人、オンライン小説を読み続けている人、出会い系サイトや金儲けの話などに騙されはまっている人など、はまっているサービスマンや状態像、引き起こしている問題はさまざまであり、その心理的背景にも違いがあることは容易に想像がつかます。

また、諸外国の研究では、ネット依存は、他の精神疾患との合併が多く認められるとの報告がみられます。たとえば、ネット依存症者の七五%が合併精神障害を有しており、ADHD(注意欠陥多動性障害)と気分障害の割合が特に高かった

との報告があります(Ha JH et al. J Clin Psychiatry. 67:821-6, 2006)。

## ネット依存治療専門外来の開設と変遷

当院でネット依存治療部門を立ち上げたきっかけは、二〇〇八年に厚生労働省の科学研究の一環として我々が行った研究において、わが国の成人におけるネット依存傾向にある者が、二七一人と推計され、諸外国のように日本にも、潜在的に困っている方がたくさんいるのではないかと考えられたことにはじまります。研究発表後の連日のお問い合わせに対応するため、二〇一二年一月から二月二回、家族会を開始、二〇一二年六月には毎週一回、患者さんがネットなしで一日を過ごすプログラムであるデイケアNIP(New Identity Program)を開始しています。また、二〇一三年五

月三二日には、韓国、ベルギー、台湾などからこの分野の研究者をお招きし、第二回国際ワークショップを横浜はまぎんホールにて開催予定です。詳しくは、当院のホームページをご覧ください。

#### 久里浜医療センターでの

#### 回復支援の方法・特色

当院では、まず様々な検査をすることで、ネット依存に陥っている背景や、ネット依存に陥ったことで身体的・精神的に問題が起こっていないかを捉えます。また、治療のペースとしてるのは認知行動療法です。認知行動療法とは、依存も学習された行動であるので、その回復も、適応的な行動を学習してもらうことだと考え、ネット依存の状況になったご自身の心理的背景や考え方に気づいてもらい、別の適応的な考え方や対処方法を見つけてもらうお

手伝いをするという方法です。また、ご本人が希望すれば、入院治療も導入しています。

#### 家族・関係者・周囲の人ができる

#### こと(してはいけないこと)

身近な人がネット依存の状態になっているとき、一番してはいけないのは、「やりたいだけやらせておけば、そのうち飽きるだろう」と、安易に考えて放っておくことです。ネットのサービスは、終わりがなく、常に飽きさせないように作られています。日々進化しています。今現在、はまっている本人が、一年後に飽きるか、一〇年後に飽きるかは誰にも言えません。一〇年間、仕事の経験も、現実の人間関係での経験もなく過ごしてしまった後の社会復帰は相当な困難を伴うことになりま

す。本人がなぜネットにはまってしまっているのかを見きわめ、ただネ

ットを取り上げるだけではなく、様々な角度からの介入が必要ですが、たとえば、部活動でうまくいかず辞めてしまったから、なんとなく学校に居場所や活躍の場がなくなってしまう、ネットにはまっているならば、先生にも協力していただいで別の部活に誘ってもらうとか部活以外に活躍できる役割を与えてもらうこともかもしれませんし、学校以外の習い事やバイトなどでやりがいを見つけて、何かもしれませんが、将来の夢を見つけないかもしれません。

家族や学校で、いろいろな角度からアプローチされてみても、うまくいかない場合は、専門外来のある医療機関である当院へご相談いただければと思います。

(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 臨床心理士)