

特

集

時々刻々

考える

「ネット依存」について



オンラインゲームをはじめ、インターネット等がやめられず、自分ではコントロールできない状態となる「ネット依存」。その数は、全国でおよそ271万人に上るといわれている。

そこで、本特集では、2011年7月に「ネット依存治療専門外来」を立ち上げた久里浜医療センターの専門家の方々に、わが国のネット依存の現状や治療の方向性、また、世界でも先駆的である韓国のネット依存対策等について執筆いただいた。

執筆者



久里浜医療センター
外来・デイケア看護師長
越野 仁美

韓国のインターネット依存の
現状と対策



久里浜医療センター
臨床心理士
三原 聡子

ネット依存の現状と治療



久里浜医療センター
看護師
橋本 琢磨

依存しやすいネット上のサービス
〜オンラインゲームを中心に〜



久里浜医療センター
院長
樋口 進

執筆者

依存しやすい

ネット上のサービス

オンラインゲームを中心に

久里浜医療センター

ネット依存治療研究部門

橋本 琢磨／三原 聡子／前園 真

毅／中山 秀紀／北村 大史／越

野仁美／樋口進

近年、ネット依存の危険性が話題になっていきます。ネットに依存するとは具体的にどのようなことなのでしょう。ここでは若い世代が依存しやすい「オンラインゲーム」と「ネット上のサービス」の2つを紹介します。

依存しやすい オンラインゲーム

ネット依存の中で特に多いのがゲームへの依存です。最近パソコンやゲーム機はもちろんのことスマートフォンを使ったゲームなど、さまざまなゲームが存在します。なかでも、オンラインゲームは特に依存性が高いとされ、不特定の人間がネットを通じて同じ

ゲームを同時進行していることが特徴です。オンラインゲームの中で代表的なものを紹介します。

(1) RPG

RPGとはロールプレイングゲームのことで、戦士や魔法使いなどの役割を演じるゲームという意味です。架空の世界を舞台に、剣や魔法を使って、敵を倒すために仲間と冒険をするゲームです。

なかでもMMORPG（大規模多人数同時参加型オンラインロールプレイングゲーム）が人気です。チームを組んで敵と戦う以外にも、仲間と会話したり、武器やアイテムを作って取り引きしたりと架空の世界の住人になることを楽しむという要素もあります。ゲームの世界の中でほかの参加者と結婚したり、購入した土地に家を建てたりすることもできます。

(2) FPS

FPSとはファースト・パーソン・シューティングのことです。一人称視点から見た銃撃戦ゲームという意味です。戦場を舞台に兵士となって戦うゲームです。実在する拳銃やライフルを持った主人公を操って、敵チームと戦ったり、

爆弾を解体したり、人質を救出したりとさまざまな作戦をこなしていきます。

(3) スマートフォン・ケータイ

スマートフォンやケータイで行うゲームで、シンプルな作りです。ゲーム内容はパズル、RPG、ベクト育成などさまざまです。このタイプは、課金やSNS（ソーシャルネットワーク）との連動など、ゲームをやめにくくする要素が随所に詰め込んであります。

電車やトイレなどでも場所を選ばず遊べるため、周囲からはゲームに依存しているようには見えないうところも特徴です。日本では1000万本以上ダウンロードされているゲームもあります。

ゲームから離れない理由

1日10時間以上もゲームに費やす人も少なくありません。ゲームに依存すると、四六時中ゲームのことで頭がいっぱいになり、ゲーム中心の生活になってしまいきます。そうなる日常生活や人間関係にも影響が生じます。なぜ、そんなにもゲームから離れられない

のでしょうか。

実は、最近のゲームには本人がやめたくてもやめられない幾つもの要素があります。

(1) ゲームに終わりが無い

一昔前のゲームはエンディングを見たり、レベルを最大にしたあとは特にやることなく終わりがはっきりしていました。いまのゲームには終わりがなく、ゲームメーカーは新しい武器やアイテム、クリスマスや夏休みなど時期を限定したゲーム内の催しもの、時期限定アイテム、強敵などプレイヤーを飽きさせずゲームを続けさせる要素を次々に追加していきます。

(2) コミュニケーションの場としてのゲーム

ゲーム仲間とはチャットやスカイプなどで、メッセージ交換やネット電話をして、リアルタイムに会話ができます。ゲームをしながらほかの参加者と作戦を練ったり、日常会話や雑談をしたりします。こうしたネット上でのコミュニケーションから、相手に家族や友人のような親密な感情を抱くようになります。ネット上での人間関係も大き

な魅力のひとつといえるでしょう。

(3) 欲求を刺激する

さまざまな要素

ゲームの中では、現実世界よりも素早く、確実に満たせる欲求があります。たとえば、FPSでは銃で相手を撃つことでストレスを解消できます。また、RPGでは新しい攻略法を発見したり、だれも持っていないような珍しいアイテムや武器を入手したりすることで優越感や満足感を感じます。ほかの参加者からも称賛されます。

世界中の参加者と成績を競い合うゲームでは、世界一のランクをとることで現実の多額の賞金がもらえたり、ほかの参加者から尊敬されたりします。多くのゲームがかけた時間やお金に比例して、その世界で地位や名声が得られます。

(4) 課金問題

ゲームを有利に進行するには、高価なアイテムや武器等が必要で、ほとんどのゲームが最初は無課金で楽しむことができます。しかし、ある程度ゲームが進むと難易度が増し、ゲーム通貨やポイントを得るにも、多くの時間や労力が必要になります。これらを解決

するのが課金です。たとえば何日もかけてためる通貨やポイントが、数百円から数千円分課金すると、数秒で手に入ります。結果、一度課金をしてしまうと、いままでよりもさらに効率よくゲームを進めたいと、さらに課金を継続してしまいます。あるいは、「私はこのゲームにこんなにお金をかけたのだから」と、ゲーム自体もなかなかやめられなくなります。

課金は現実のお金をクレジットカードや電子マネーを通じてゲーム上の通貨やそれに類するポイントなどに換金して行います。そのため、なかには親のクレジットカードやポケットマネーを無断で使用して、金銭問題が発覚し受診に至るケースもあります。

(5) 楽しいばかりではないゲーム

「ゲームは遊んでいるだけの娯楽」と思いがちです。しかし当事者たちには異なるようです。ゲームを楽しむのにもある程度の強さがあったり、テクニック等が必要となります。たとえば、盛り上がる深夜帯にゲームを楽しめるように、日中は敵を倒してゲーム上の通貨やポイントを稼いだりと地味な作

業が中心だったりします。これらの作業を請け負うキャラクター育成代行業者や不正な自動プログラムがあるほどです。また、FPSのように一瞬の判断や操作がゲーム上の生死を分けるようなゲームでは、常に緊張状態を強いられ、両親のちよつとした声かけに對して、まるで人格が変わったかのように怒りを表出することもあります。

また、親がゲームをやめさせたことから、無理やり取り上げると、暴力に発展するケースも少なくありません。本人たちが心から楽しんでゲームをしている時間は意外と少ないようです。

(6) 依存の背景にある現実問題

たとえば仕事や受験、部活等で思うような成果が得られなかったり、家族や友達との人間関係がうまくいかなかったり、あるいは心身の健康問題だったり現実世界で直面する問題や挫折が依存の背景にあるようです。

彼らはそれらの現実から逃避的にゲームに没頭しているように感じます。ゲームでは現実世界よりも簡単に自己実現や満足感、人とのふれ

ネット依存の予防啓発につながる

あいなどが感じられるからです。

ゲームのほかにも、ネット上には依存の対象となるものがあります。また、ゲームをしない時間にネット上のサービスをしていることもあります。代表的なものとして①ブログや掲示板 ②動画サイト ③スカイプ、メッセージ ④SNS ⑤創作小説、などが挙げられます。

これまで述べてきた以外にも、日々新しいゲームやサービスが登場しています。ネットやゲームに関しては大人よりも、子どもたちのほうが情報強者であることが多いのが現実です。医療者や保護者は情報を正しく理解し活用する力、情報リテラシーを身につけ、若い世代がネットやゲームのどんな部分に惹かれてしまうのか、どんな危険が潜んでいるのかを知ることが大切です。

ネットについて、若い世代や子どもたちとともに話し合い、一緒に考えていくことがネット依存の予防啓発につながります。

ネット依存の 現状と治療

久里浜医療センター
ネット依存治療研究部門

三原 聡子／橋本 琢麿／前園 真
毅／越野 仁美／北村 大史／中
山 秀樹／樋口 進

ネット依存の傾向にある人は 全国におよそ271万人

総務省発表の通信利用動向調査によると、2011年の1年間にインターネット(以下、「ネット」という)を利用したことがある人の比率であるネット利用率は、79.1%に上ることです。スマートフォンやタブレット端末などの機器類の進化や、サービス内容の発展はめざましく、仕事でも遊びでも、われわれの生活にはネットがなくてはならないものになっています。

一方で、現実の日常生活を充実したものにするために便利な道具であったはずのネットに、過度にのめり込んで、現実の生活よりもネット内の生活が重要になってしまっている人たちがいます。彼ら

は、ネット上の架空のアイテムに何十万円も費やし、会社に遅刻しても、学校を欠席し続け退学になっても、毎日起きている時間のほとんどを、ときには10年以上にもわたってネットに費やしています。いわば、ネットの中の生活に現実の生活に乗っ取られてしまっている状態です。

日本全国に、こうしたネット依存の傾向にある成人がどのくらいいるのかについて、厚生労働科学研究(2008年)で調査したところ、全国におよそ271万人いることが明らかになりました。諸外国と同じように、わが国でもこの問題が深刻になってきていることを受け、われわれは2011年7月に「ネット依存治療専門外来」を立ち上げました。

ネット依存治療専門外来には、全国から毎日、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3年生男子の母親から、息子が友達にオンラインゲームを教わってからまったく勉強しなくなった。学校にも遅刻、欠席するようになり、付属高校に進学できなくなりました。夜中に、ス

カイプでゲーム相手としゃべっている感じがしたのでしかつたら、目の色が変わり、暴力を振るわれ、何度か警察を呼んだ」。▼「自分は高校時代からオンラインゲームにはまった。不本意な大学に入学してますますゲームにはまり、大学を中退した。以降、実家にこもって1日16時間ゲームを続けて10年

が経った。30歳を過ぎ、最近になって親が亡くなったあと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40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い、どうしてもやめられない。会社に遅刻したり、就業中に居眠りしてしまい、上司からもしばしば注意され、結局仕事を辞めてしまった」。

▼「65歳のしゅうとが、この1年で500万円もネットにつき込んでいた。初めは出会い系サイトだったが、そこで損した分を取り戻そうと今度は金もうけの話にだまされていく様子である。消費者センターや警察にも相談したが、本人が金もうけの話信じているので、説得に応じない」。

ネット依存はどの問題も、本人にとっても、家族にとっても深刻なものばかりです。また、年齢も、はまっているサービスも、その背景もさまざまであり、決して特殊な人が特殊な状況でなる病気というわけではありません。ネットを日常的に使っている人であれば、だれがいつ、同じ状態になってもおかしくないといえます。

ネット依存の研究は始まったばかりで、その概念や定義はまだ確立されていません。ネット依存に初めて注目したのは、1997年、アメリカのイヴァン・ゴールドバーグ博士です。初めは、冗談のつもりで、身近にいた人でネットに過度にのめり込んでいる人を「ネット中毒」と表現したところ、全米から、同じような状態の人々の問い合わせがたくさん来たため、本格的に研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、研究者の間でさまざまな議論がありました。ネット依存を精神疾患に含めるべきではないとする意見としては、たとえば、ネット依存と一口にいっても、オンラインゲームにはまっ

て1日の大半の時間を費やしている人、多額の課金(ゲーム内での武器やアイテムを購入する)をしている人、自分の日常生活を動画で配信し続けている人、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もうけの話などにだまされる人など、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ものをひとくくりに「ネット依存」として扱っていいのか、という意見です。

また、諸外国の研究では、ネット依存は、ほかの精神疾患との合併が多く認められるとの報告があります。たとえば、韓国のHa氏は、ネット依存者の75%が合併精神障害を有しており、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報告しています。これらの理由から、ネット依存は、精神疾患のひとつの表現型にすぎない、とする意見もありました。しかし、世界保健機関(WHO)が策定する診断基準である国際疾病分類の次期改定版(ICD-11)には含められることがほぼ決まっています。

治療のベースは認知行動療法

ネット依存治療専門外来に訪れる患者の約7割が中高生・大学生です。中高生のほとんどの子どもが、自分のネットの過剰使用に問題意識をもっておらず、親に無理やり連れてこられたという状態ではないややつてきます。そこで、これらの子どもたちに何らかの治療への動機づけをもってもらうことが、まずは大切になってきます。当センターでは、生理機能や体力測定などの身体面、認知機能検査、心理検査など、さまざま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調べます。ネットの使用自体に問題意識をもっていない子どもでも、自分の体のことは心配します。

韓国では、2005年にネット依存状態にあったことで約10人の方が亡くなりました。主な理由は、同じ姿勢で長時間オンラインゲームをし続けたことよって、血液がドロドロになり、エコノミークラス症候群の状態になったことによります。

当センターにおいても、検査の結果、血液がドロドロに近い状態になっていることがわかり、通院の必要性を認識してくれた方もいます。

治療のベースとしているのは「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おうことだと考え、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、患者さん本人が希望した場合は、昼夜逆転などの生活を改善する目的で入院治療も導入しています。さらに、2012年1月から第2、第4金曜日の月2回、家族会を開催し、多くのご家族の参加をいただいています。また、6月からは毎週水曜日に、患者さんがネットなしで1日を過ごすプログラム「デイケアNIP (New Identity Program)」を開始しています。

身近な人がネット依存の状態になつているとき、いちばん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

安易に考えてほうっておくことです。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おり、日々進化しています。現在、はまっている本人が、1年後に飽きるか、10年後に飽きるかはだれにもわかりません。10年間、仕事の経験も、現実の人間関係の経験もなく過ごしてしまったあとの社会復帰は相当な困難を伴います。本人がなぜネットにはまってしまったのかを見極め、ただネットを取り上げるだけではなく、さまざまな角度からの介入が必要です。家族や学校、職場で、いろいろな角度からアプローチされてみるとうまくいかない場合は、専門外来のある当センターへ相談いただければと思います。

久里浜医療センター

ネット依存治療専門外来

☎046-848-1550

受付/平日の午前8時30分〜午後5時

【文献】(1) Ha JH et al. Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. J Clin Psychiatry 67: 821-6, 2006.

韓国の

インターネット依存の現状と対策

久里浜医療センター
ネット依存治療研究部門

越野 仁美／中山 秀紀／三原 聡
子／前園 真毅／橋本 琢磨／北
村 大史／樋口 進

はじめに

韓国では1999年からインターネット普及政策により、一気にブロードバンド先進国となりました。しかし、その裏ではネット依存による死亡事例が出るほどの、健康被害が問題化されてきました。そこで韓国政府は、2000年初頭よりほかの行政機関を通じてネット依存の対策を講じてきました。

当センターでは、世界でも先駆的である韓国のネット依存対策を参考にするために、訪韓したり韓国の精神科医を招いてのワークショップを開催してきました。そこで明らかになった韓国のネット依存の現状と対策を報告します。

韓国の現状

国を挙げて高速インターネットを進めてきた韓国では、2000年代からネット依存が社会問題となってきました。韓国のクアンドン大学のキム教授らは、2004年には9歳～39歳の14・6%がネット依存のリスクを抱えているという調査結果を明らかにしました。

また、青少年のネット依存が深刻化しています。その中で特に問題になっているのが、オンラインゲームに熱中してゲームの中の自分の分身に装備させるために大金をつぎ込んだり、町中至る所にあるPC房(バン)という24時間ネットカフェで何日もネットを使いエコノミークラス症候群になって死亡したり、借金または親にパソコンを取り上げられたことを苦に自殺する事例が起こってきたことです。

ネット依存に対する韓国の対策

(1) ネット依存治療指定病院の紹介入院

韓国政府は2005年に、国家青少年保護委員会(NYC)を設立

し、ネット依存の治療方法について4つの大学病院に治療モデルの構築を依頼しました。NYCは国内にある128の青少年相談センター(YCC)をネット依存センターとして指定しました。2007年には、YCCが必要と認めたケースを指定病院へ紹介し、入院治療ができるように1ケース当たり30～50万ウォンの予算を充てました。

(2) 24時間ネット依存についての相談ができるホットライン

24時間いつでも、ネット依存について本人や家族が相談できる窓口を設立しました。

(3) レスキュースクールの開催

11泊12日の寄宿型治療プログラムで、健康的な生活環境や社会的能力を整えることを目的に実施しています。全国16か所の地域で開催し、1回最大30名の生徒を募集します。参加年齢は、中学生男子、高校生男子と女子の3つの年代別に分かれています。レスキュースクールの参加費用は、中央省庁が予算を出しているため個人負担は10万ウォン、日本円で約7000円～8000円です。指導者は、市から派遣された臨床心理士やカ

ウンセララーのほか、「メント」と呼ばれる兵役経験のある大学生もしくは、心理・児童教育学部の大學生がボランティアで参加しています。この「メント」の存在が大きく、2～3人の生徒に1人のメントがつき、入校直後から修了式まで24時間行動を共にします。レスキュースクール終了後のフォローアップについては「3か月間同伴者プログラム」があり、週1回はカウンセラーが家庭訪問し、事後面接をします。家庭へ戻ったあとの様子や、家庭環境を見ることができるよう個別指導がしやすくなります。よって、このプログラムは一定の治療効果を上げています。

(4) 全国調査の実施

ネット依存対象者は、青少年が多いことから、韓国政府は2009年から2011年にわたり、青少年に対してネット依存に関する全国調査を3回実施しました。調査には、嗜癖レベルの評価尺度である「Kスケール」(表1)を使用しました。その結果、調査学生数181万7095人中、リスク者(高リスク・潜在的リスク者含む)は

8万9775人(4.9%)いることが明らかになりました。

(5) ネットワークの

シャットダウン制度の導入(表2)

韓国政府は、青少年が長時間のオンラインゲームを防ぐために、「シャットダウン制度」を導入しました。ネットにアクセスするためにはIDが必要となりますが、16歳未満の青少年には、このIDが付与されません。IDがなければ深夜0時から朝6時までアクセスできないしくみとなっています。

おわりに

現在、韓国ではさまざまな対策を講じた結果、ネット依存の割合が減少傾向になってきています。日本でも、環境や意識の異なる部分はありませんが、青少年のネット依存の問題に関しては、韓国と共通しています。ネット大国韓国の政策事業としての取り組みが、今後の日本のネット依存対策の参考となるでしょう。

【文献】1) 前園真毅、三原聡子、樋口進・韓国におけるインターネット嗜癖(依存)の現状、精神医学54(9):915

920.2012

表1 インターネット依存自己評価スケール(青少年用) K-スケール

項目	まったくあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	非常にあてはまる
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

一採点方法一

- ①まったくあてはまらない: 1点、あてはまらない: 2点、あてはまる: 3点、非常にあてはまる: 4点
- ②ただし、項目番号10番、13番は、次のように逆に採点する
まったくあてはまらない: 4点、あてはまらない: 3点、あてはまる: 2点、非常にあてはまる: 1点

一評価方法一

1. 高リスク使用者群

1) 中高生

- 総得点 → ① 44点以上
- 要因別得点 → ② A要因(1、5、9、12、15番) 15点以上、③ B要因(3、7、10、13番) 13点以上、④ C要因(4、8、11、14番) 14点以上

2) 小学生

- 総得点 → ① 42点以上
- 要因別得点 → ② A要因 14点以上、③ B要因 13点以上、④ C要因 13点以上

判定: ①に該当するか、または、②~④すべてに該当する場合

説明: インターネット依存傾向が非常に高いです。専門医療機関などにご相談ください。

表2 シャットダウン制度

区分	内容	対象	主要部署・施行年
強制的シャットダウン制度	深夜時間帯0時~6時までゲーム利用を遮断(シンデレラ法)	16歳未満	女性家族部(2011.11)
選択的シャットダウン制度	父母が要請する特定時間帯にゲームの利用を遮断	18歳未満	文化観光体育部(2012.01)
クーリングオフ制度	ゲームを遮断して2時間以上するか1日4時間以上するとゲームを遮断	小中学生	教育科学技術部(施行は未定)