

中高生のネット依存を考える

ネット・スマホとどう付き合う!?



中山秀紀医師

昨年8月、厚生労働省研究班の調査で、インターネットへの依存性が極めて高い「病的使用」と判定された中高生が推計51万8000人に上ると発表された。インターネットやスマートフォン(以下スマホ)が生活に浸透している今、どう付き合っていけばいいのか。

全国初のネット依存専門外来を開設して治療に当たっている久里浜医療センター(神奈川県横須賀市)の中山秀紀医師に、その実情と対策を聞いた。

1963年、日本で初めてアルコール依存症専門病棟を設置した同センターでは、2008年に、一般住民を対象にアルコール依存症関連の調査を行った。その中にインターネット依存の項目を入れたところ、「ネット依存」が疑われる成人が2%、日本全国では271万人に上ることが推定されたという。調査の背景には、韓国や中国などで長時間のオンラインゲームによる死亡事故などが大きな社会問題となっていることがあった。この結果に、日本でも放置できない問題だと2011年7月に日本初のネット依存治療部門を開設し、治療を開始した。

リアルな体験で生活を充実させる

同センターには、これまでに北海道から九州まで全国から約170人の患者が訪れている。その大半が中学生から大学生までの若者で、8割以上がオンラインゲームにはまっているという。「ゲームやインターネットの世界は、現実の世界より楽に成功を収めることができるんですね。例えば勉強でつまづいたり、初めて挫折を経験した子がパーチャルなネットゲームのチームで賞賛されると、ますます現実逃避していくわけです。そうやってネットの依存状態になると、昼夜逆転し、学校の成績が急降下したり、遅刻・欠席が増え、不登校になっていきます。そうなる」とまた、膨大な時間をインターネットに費やしてしまいうわけです。その悪循環を断ち切るには、生活を正すこと、暇な時間を使いすぎないことが基本だと思えます。

また、注意欠陥・多動性障害など、発達障害の傾向がある人はネット依存になりやすいと言われていますので、そういう傾向がある子どもには、IT機器を与えるのはできるだけ遅くしたほうが良い、そして時間

をやつてよい場所などの約束事をきちんとつくることですね」

治療にくる患者一人ひとりとはどう向き合うのだろうか。

「個人差が大きくて、1回でかなり改善する人もいれば、十数回通ってもあまり変わらない人もいますが、対面式のカウンセリングで自分の考えの幅を広げて、気持ちや行動をコントロールする手助けを中心にしていきます。また、日記をつけてもらい、どういう生活をしているのか、どういう風にネットに膨大な時間を費やしているのか、自分で把握することでネットの時間が少なくて済みますね。そして、ネット以外のリアルな体験で生活を充実させるよう、その方法を一緒に考えていきます」

適度に付き合う環境やルール作り

中山医師が何度も繰り返したのが「リアルな体験」の大切さだ。

「依存行動がしやすくなる大きな原因は、暇であること。夏休みや冬休みなど、休みの長い時期には昼夜逆転しやすくなるので、特に注意が必要です。そして、一つに偏らずいろいろなことをバランスよくやっているとバランスよくやっているとかが依存ではない状態ということですね。例えば、スマホやタブレットを小さいお子さんに与えておけば、その場はおとなしくしているでしょう。でもやっぱり親がかまっていれば別の遊びや趣味に付き合ったり、リアルな活動の楽しさを学んでもらう必要があるんだと思います。それは学校でも同じですよ。部活や補

習もその一つでしょう。学校の先生方は、遅刻・欠席や授業中の居眠りが増えるなどの変化を見逃さないようにしてほしいと思います。今はネットなしでは世の中まわっていかないでしょうし、ゲームも楽しいからやることはいいとは思いますが、あとはそれを我々ユーザーがどううまく付き合っていくかですね。未成年者は特にすべてに責任をとれる存在ではないのである程度大人が守ったり制御してあげる必要があると思います」

冒頭の中高生のネット依存調査は、2012年10月から2013年3月、全国の中学、高校生計26万9000人、高校生約3万2000人から回答を得たもの。

このテストは、以下の8項目の質問に5項目以上あてはまる場合を「病的使用」と判定した。

- ① インターネットに夢中になっていると感じるか
- ② 満足を得るために、インターネットの使用時間を長くしていかなくてはならないと感じるか
- ③ 使用時間を減らしたり、止めようとしたりしたが、うまくいかないと感じるか
- ④ インターネットの使用をやめようとしたとき、落ち込みやイライラを感じるか
- ⑤ 意図したよりも、長時間オンラインの状態にいるか
- ⑥ インターネットのため、大切な人間関係、学校、部活動のことを危うくしたことがあるか
- ⑦ 熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生にうそをついたことがあるか
- ⑧ 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにインターネットを使うか

現実問題として、なかなかこうしていたら依存状態にならないというのは難しいのですが、啓蒙活動や家庭内でのインターネットの制約などが予防になると思います。あとは、例えば学校内では全員でスマホを持たないようにするなど、ルールをきちんと作ることが大切だと思います。

確実に言えるのは、そのままインターネットの世界にすつとのめり込んでいくことはできないです。人生がめっちゃくちゃになってしましますので、インターネットと適度に付き合えるようにしていただきたいし、我々もその手助けになればと思います」

*平日のインターネット使用時間が「5時間以上」が男子中学生8.9%、女子中学生9.2%、男子高校生13.8%、女子高校生15.2%。休日には中学生13.14%、高校生で20%以上の跳ね上がった。その約6割が「十分な睡眠がとれていない」と回答。睡眠の質の悪さや睡眠障害を訴える生徒も多い。