

人気機器に潜むキケン

スマホ注意報

スマホ普及で「ネット依存」の中高生、
国内に52万人(調査発表2013年8月1日)



「スマホ」の略称で、いま急速に普及しつつあるスマートフォン(以下、スマホ)。スマホはパソコン(PC)の機能をベースとして作られた多機能携帯電話で、ネットとの親和性が高いとされています。日本でのスマホの普及率は20%程度とされていますが、近年若い世代を中心にケータイからスマホに乗り換える傾向があるようです。

スマホは大変便利で、ケータイ以上にいろいろなことができます。例えば、SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)や簡単なオンラインゲームは勿論のこと、メッセージやスカイプなどのビデオ通話、動画や音楽のダウンロードもできます。撮影した写真や動画を、瞬時にネットを通して友人や見知らぬ人と共有できたりもします。SNSやGPSの機能を用いて、友達や知り合いが今どこで何をしているかを瞬時に、詳細な地図や写真や動画付きで知ることができます。スマホは携帯電話が発展した、高機能な電話機と考えるのではなく、何でもできる「高性能ミニPC」と考えた方が良さそうです。

(久里浜医療センターホームページより引用
看護師 橋本琢磨氏による)

橋本氏の文章にあるとおり、最近のスマホの普及によって、いわゆる「インターネット依存症」を疑われる人が急速に増えているとも言われている。特に中学生や高校生のネット利用は、今やパソコンやゲーム機でなく、スマホが主流になろうとしている。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。この調査は2012年10月～2013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、多し順にパソコン、スマホ、携帯電話で、平日のネット使用の平均時間が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。

このような事実を踏まえ、久里浜医療センターでネット依存治療部門の受診相談を担当しているらっしゃる臨床心理士・三原聡子先生に、お話をうかがってきた。

ネット依存の現状と対策について

三原 聡子
(臨床心理士)

取材担当 直江 文子
(産業カウンセラー)

ドイツにおける「ネット依存」への 施策の研修に参加して

三原聡子先生は昨年11・12月に、ドイツの「ネット依存」の施策の研修に行かれた。

文部科学省主催の国際交流事業において、ドイツでの「ネット依存と児童養護」をテーマとした研修会が開催されるとい

うことで、ドイツでの「ネット依存」についての現在の事情を見学して来られた。法律など日本との背景に違いがあるの

で、一概には言えないが、予防教育という面は非常に充実しており、「ネット依存」についても予防教育にものごく力を入れて

日本での 取り組みの方向性

日本は、ネット先進国の米国・韓国等に比べて、インターネット依存症への対策が遅れていると言われている。

今後の日本の取り組みとしては、本年(2014年)あたりから、研修講座みたいなのを久里浜医療センターでも立ち上げる予定である。まずは、最初の対象としては医療関係者になると思われるが、はつきりと、どのような形になるかまではまだ定まっていない...

久里浜医療センターでは、すでにアルコール問題関連の全国研修などは実績があるので、その経験を踏まえて開始する方向にはある。

ネット外来の変化

— 中高生が多くなり

スマホ依存が主流に —

久里浜医療センターで「ネット外来」を開設してから2年5ヶ月が経過した。

現在の状況は昨年8月に、厚生労働省

研究班が行った全国中両生10万人対象の調査結果を発表されて以降、「久里浜でネット依存の治療を開始したらしい」とネット上で広まり、外来の電話の問い合わせ、中高生の外来患者なども増加してきた。

診療は週3日行っており、受診者は週間20人くらいあり、電話での受診希望の問い合わせは約80件にのぼる。ここでもほとんど親御さんからのご相談が多いが、ご本人自身も結構な割合で来ており、その大半は中高生である。

それも少し前までは、ネットゲームなど、デスクトップのハイスペックなパソコンによる依存だったのが、最近はスマホの依存に代わってきている。

こうしたスマートフォン普及に比例するように、利用者が爆発的に増えているのが、「無料通話アプリ」と呼ばれる新しいコミュニケーションツールである。無料コミュニケーションツールとして、こうしたスマホのアプリが中高生に大人気である。

ここではアクティブなコミュニケーションができるので、さまざまなグループを作成し、楽しむことができる。

ちらかと言えば痩せている子がとても多い。

したがって久里浜医療センターのネット依存症の外来の治療は、まず健康状態のチェックから行う。ネット依存では、身体がおかしくなるまで進んでいることが多いからという。基本的には、外来通院してもらって先生からカウンセリングを受けるという形である。

このようにして、いろんなケースに対応していく中で、受診者の30%の方に「発達障害」またはその傾向が見うけられたりする。他の「社会不安」があるということになれば、そちらの治療をしていく。

みんながみんな、発達障害があるわけではないのだが、中段的な研究を行っていかなくてはいけないと考えられている。どうい子かネット依存まで進み、どうい子が思春期の一過性のこととして過ぎていくのか、ちゃんと研究が行われなければならぬ。

このようにネット依存の問題は、まだまだ治療経験、臨床データの蓄積が足りないというのが現実である。

「ネット依存から

脱出した」

そういう要望に基づくと、ネット依存症の外来の症例が急速に増加している。

その中にもいろんなレベルがあり、親や家族に無理やり連れて来られたと言っている拒否的な子から、親に無理やり連れて来られたがよく話はしてくる子、自分から進んでネット依存に不安を抱き、「成績」のことを心配したり、「学校には行きたい」と思っている子もいる。

そうした相談に対する治療・治験は、外来のほかに、本人が「ネット依存から脱出したい」と真剣に望めば、入院もある。しかし強制入院という形はない。

ハマると脱け出さず

ネットワークゲーム

ネットワークゲームの深みにはまる要因、理由は、いくつがある。

まず最初に、ネットへの依存があるように思える。

ネット上で友人との繋がりがどんどん広がって、たぐさんのグループに入っているような友だちから次々連絡が入って、朝まで止められなくなってしまう。

入院治療に入るだけでも

意味がある

入院治療の意味というのは、その期間を持つだけでも意味あると言える。

少なくともその間は、ネットから離れているし、そうするともう戻る気にはならないという。入院している子たちからそのような声を聞くことも多い。

ゲームなどの場合、2ヶ月やらなかったらもう皆について行けなくなるし、ゲームの場面におけるステータスが下がってしまう。

少なくなってきた大人の受診

— 大人の方を治療に

結びつける難しさ—

ここところ大人の方の受診はすくなく少なくなった。

子どもの外来予約が、2014年8月までフルに入っており、大人の方からも要望はいたただくのだが、実際問題予約が難しい。

また、大人の方を治療に結びつけるのは難しい。子どもより大人の方のほうが難しい。

大人は「毎日、仕事に出てお金を稼い

さらにMMORPGなどでは、チームを組んでのプレイをしなければならぬ、抜けると仲間迷惑がかかる、あるいは取り残されるなど、責任感、疎外感などを感じる仕掛けになっている。

そのうえネットワークゲームは長時間やればやるほど、レベルやスキル・強さが上がる。リアルの世界では一生懸命やっても報われないが、バーチャルの世界ではコツコツやれば、それなりに上がる。リアルの世界ではとてもムリだが、英雄になることができる。

そのようにネットの世界では、「人とつながりたい」「人から認められたい」という思いが強く働くようになる。そこで達成感、高揚感、仲間の賞賛を得たいために、抜け出せなくなる例が少なくない。

中高生のネット依存に

おける心身への影響

こうしてネットにハマってしまった中高生はみんな、まず昼夜逆転して睡眠障害になっている。あとは体に変調を来している。血液がドロドロになっているとか、食べる時間ももつたいないと食事も一日一回にしたりして、すく痩せていたり、逆にすく太っていたりする。ど

でいるからいいだろう……」みたいな言い方をする。奥さんがすく困って、小さい子ども連れて、「夫がお給料入れてくれなくなった」とか、「家でもずつとネットをやっている」とかいうのだが、ぎりぎり朝まで、朝4時までネットをやっている。男の人は何とか仕事には出かけている。

そうしたあげく、「自分の金で、自分でやっているんだ。何が悪いんだ」という話になり、「だったら、離婚しよう」ということになったり、奥さんは本当に困っており、家族みんなも困っている。そのようなケースも多い。

ネット依存と

就労支援をどう考えるか

都内の生活保護に関わっている方たちからお電話も受ける。生活保護受給者のなかに、ネット依存の方もたくさんいるという話も伺ったりすることもある。

仕事していたのだがネット依存になったので職を失った。もう一回再就職したいが、近くで就職支援してくれるところはないだろうかなど。

久里浜医療センターには、発達障害の子でネットの依存の子が来ていて、そう

いう子って医療を求めて来ているんだけど、外でやっぱ就職につまずいていて、そういう就職支援を受けたいっていうのも、すごくニーズが高い。

話していても、どこかで「面接の受け方とか履歴書の書き方とかを教われたらいいな」って言う子は結構来ているので、そこを指導していただける方法があるなら、すごくありがたいという気がする。

いま必要な

「依存になる前の予防」

ネット依存は、まず「診断」に入っていない(取材者注:正式に病名として病名が付いていない)ので、そこが難しいところがある。「どこからが依存なのか」っていうところが、まだ誰も言えない。

「ネット依存」という言葉の使い方についてのルール作りや教育をすることはもちろん、依存を早期に見つけ、相談や診療を行っていく体制づくりを早急に進める必要がある。

やはり「依存になる前の予防」というか、もともとそういう状況が起こるんだということを知っていただきたいということとか、あまり依存してしまうとそういう状況になるので、ネットの使い方

考えて使ってほしいと思う。

子どもたち自身にも、ネットの正しい利用法を考えてもらった方がいい。まず「親といっしょに考えてもらう」ことが大事だろうし、親御さんの管理のあり方ももちろん大事だと思う。

いずれにしても、子どもに安易にスマホを持たせすぎないように感じられてならない。ただ親御さん自体がスマホ世代になってきている。子育てにまでみんなスマホを利用しているし、ネット利用の開始年齢がどんどん下がっているのもやむを得ないかもしれない。

●最後に三原聡子先生は、以下のように結ばれた。

「とは言え、ネットはもちろん便利な物です。これからどんどん使われていく方向にあるのは事実だと思います。利便性と負の側面と、両方考えて、考えられる力を付けてほしいと思います。…」