

講演会から

演 題 青少年のネット依存の現状とその対応

博 進 先生



講師 樋口進さん

1954年旧諏訪町出身。甲府南高、東北大学医学部卒業。同院臨床研究部長、副院長などを経て、2012年から現職。「インターネット依存外来」を担当。WHO研究・研修協力センター長。

褒 賞

ように声を掛けると、人が違ったような自つきをして怒鳴り返したり、取り上げられると暴力を振るったりする。

県立北病院と、県下の精神科病院で構成する県精神医学研究会はこのほど甲府市内で、国立病院機構久里浜医療センター（神奈川県横浜須賀野市）の樋口進院長を招き「青少年のネット依存の現状とその対応」と題した講演会を開いた。

スマホの普及などによって、インターネット依存の若者が急増している。厚生労働省研究班が2012年に、全国10万人の中高生を対象にした調査によると、男子の6.4%、女子の9.9%にその疑いがあり、その数を実数に換算すると52万人に上ると推計された。

アイデンティティ

多くはネットゲームに依存している。最も人気があるのが、「MMORPG(多人数同時参加型オンラインロールプレイングゲーム)」だ。不特定多数の人が同じゲームの中でチームを組み、狩りや戦

いに出るといった集団行動が可能で、自分だけ抜けてしまふとチームに迷惑がかり止めにくい。またチームを勝利に導くと「英雄」になるなど、ゲームの世界こそ、自分のアイデンティティ(存在意義)を誇れる場所だと思ひ込んでのめり込み、離れられなくなるケースが多い。

一方、スマホの場合は一つのコンテンツ(目次)に熱中するというより、ゲームやLINE(ライン・無料のメールや通話機能など)、ツイッター(短文投稿サービス)、動

画など複数を長時間使い続けている人がほとんどだ。特に中高生の多くがLINEを利便しており、「すぐに返事を書かないと仲間はずれにされる」といった強迫観念から使

い続けているケースも多く見られる。ネット依存の症状としては、ネットゲームの場合、夜中までゲームをし続けて、朝起きられなくなり、学校を遅刻、欠席する。やがては不登校になり、部屋に引きこもってゲームを続ける生活に陥る危険がある。一方、スマホの場合

は、スマホを手から離さず、絶えず画面を気にしている。学校には行っているが、使用時間が夜中まで及ぶこともあり、成績低下につながる。またネット使用中に家族が止める

「制限」から新たな目標へ

力を入れて褒めることが大切だ。さらに、ネットサービスに置き換えられるものを見つけ、その割合を大きくしていくこと。例えばアルバイトは、目的がネットに使うお金だったとしても、その時間はネットから離れる現実的な手段になる。外の人たちとの関係を築くこともできる。こうした現実世界の中で目標や楽しみを見つけ、依存していたネットサービスを離れていくことを目指してほしい。

ネット使用中に家族が止める