

# 潮

# 6

THE USHIO[うしお] June, 2015

昭和36年11月22日第3種郵便物承認  
平成27年6月1日発行  
毎月1回1日発行 通巻676号  
<http://www.usio.co.jp>

特別企画

## 少子化時代の 処方せん

駒崎弘樹／普光院亜紀／甲田恵子

特集

## ネット依存のいま

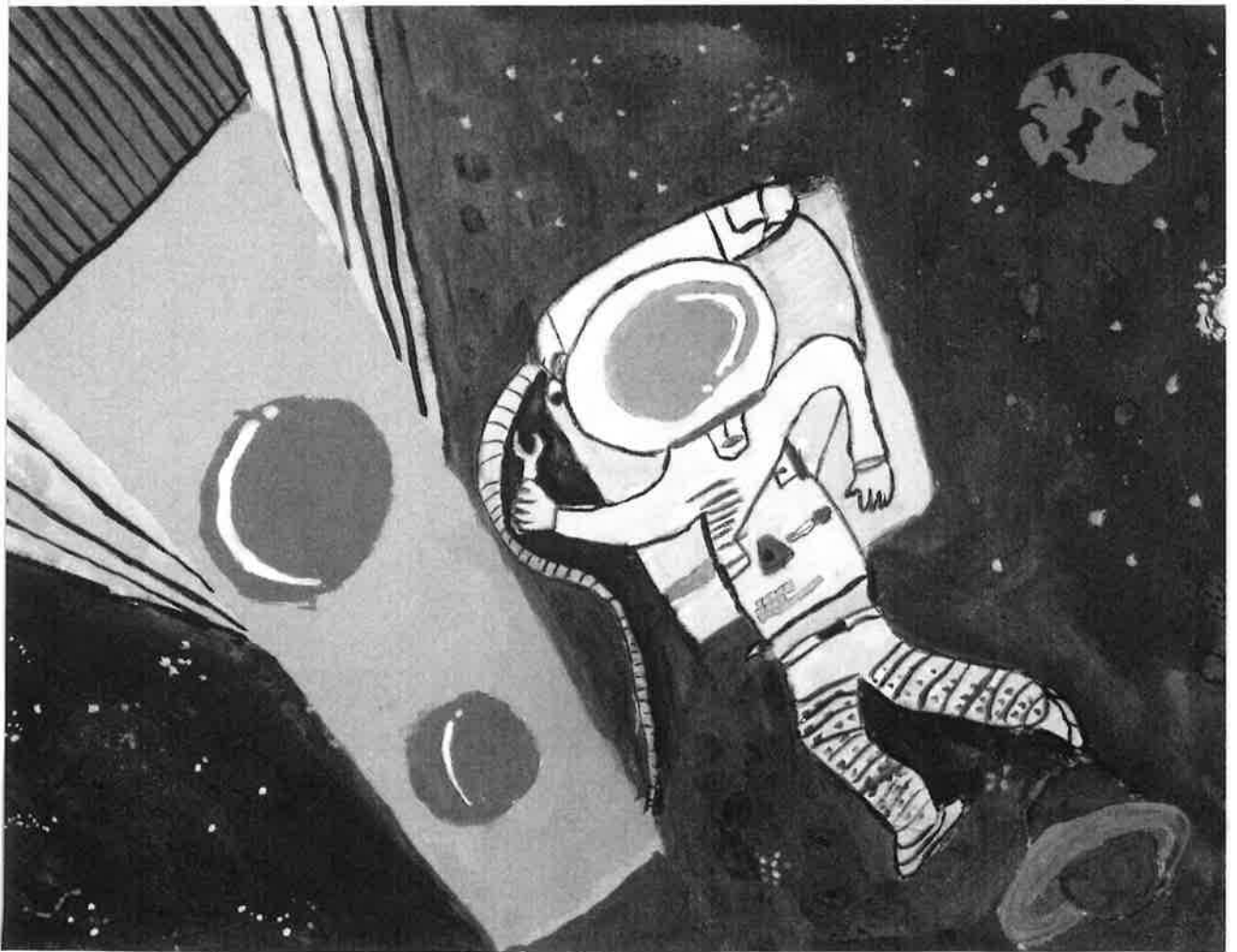
樋口 進／遠藤美季

特集

## 母への感謝

三遊亭小遊三／坂東眞理子／名越康文 他

55  
USHIO



【特集】ネット依存のいま

# 増加する

# ネット依存症の現在。

数少ないネット依存症専門外来をもつ  
久里浜医療センター院長が語る治療の最前線。



## 樋口 進

ひぐちすすむ

（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター院長・精神科医）  
一九五四年生まれ。東北大学医学部卒業、慶應義塾大学医学部精神神経科学教室に入局。のちに国立療養所久里浜病院（現・久里浜医療センター）へ。同病院の精神科医長や臨床研究部長などを経て、現職。

## スマホによるネット 依存は潜在する

二〇〇八年の当院の調査では、二十歳以上でインターネット依存（以下、ネット依存）を疑われる者は、日本全国で二七〇万人にのぼると推計された。調査対象を二十歳以下に広げれば、相当数の依存者が存在することになる。ここ数年のインターネットの普及およびそのサービスの発展は著しい。一三年の調査ではネット依存者は〇八年の一・五倍となっている。

韓国や中国では、長時間連続してオンラインゲームをした結果、死亡するという痛ましい事故が起きた。アメリカでも、インターネットに長い時間を費やすことが原因となった離婚や解雇が深刻な社会問題となっている。これらの国々では、ネット依存専門の相談・治療機関が充実し

## 記事のポイント

- スマートフォンの普及で、誰がネット依存者なのか、周囲の見分けが難しくなり、重症化するケースが多い。
- 依存者の大半は現実世界に居場所のない子どもたち。彼らが現実世界に充実感を得られるような支援が必要。
- ネット依存が深刻な韓国では、政府が予防策を実施している。日本でも国を挙げた対策が求められている。

ているが、日本にそうした施設は数えるほどしかない。私も久里浜医療センターは、一一年七月からネット依存治療を開始したが、初診の申し込みを受けても、半年近く待っていた。まず、日本のネット依存者が置かれている厳しい現状を知っていただく必要がある。

当院には、この三年八カ月で約五〇〇人が受診している。ネット依存をしている本人ではなく、ネット依存の子どもを抱える親が来院する場合もある。受診する依存者の約半数は中高生の男子だが、最近では小学生の受診者も現れ始めている。大学生

もしくは大学生の年齢までが受診者の七割を占め、男女比は圧倒的に男子が多く、六対一の割合だ。受診者の八割が、オンラインゲーム依存で、残りの二割がSNSなどのコミュニケーションサイト依存となる。

受診する女子の比率が少ないのは、男子のほうがゲームに熱中しやすいからだ。これは世界的な傾向といえる。オンラインゲーム依存者は、相当前から存在していた。従来は、PSP (PlayStation Portable) やニンテンドーDSなどのポータブルゲーム機やパソコンを使わなければゲームができなかったが、スマートフォン(以下、スマホ)の登場によって状況は一変している。アプリをダウンロードすることで、片手で持ちながらゲームができる

ようになったからだ。

だが、当院にスマホによるネット依存の受診者はまだ少ない。よほどの重症でないと来院しないこともあるが、周囲がスマホ依存を指摘することが難しいのが最大の原因だろう。片時もスマホを手放せなくても、食事や入浴はできるし、学校や職場に行くこともできるからだ。

電車内では、一〇人いるうちの七、八人が携帯を見ていることも珍しくない。その多くは、単なる暇つぶしをしているだけなのかもしれないが、その中に本当のスマホ依存者がいても区別はできない。そのため、親も自分の子どもを病院に連れていく踏ん切りがつけられないのだ。ただ、日常生活にかなりの支障をきたしていることは間違いない。

依存症とは、ある習慣が行き過ぎ、その行動を自分でコントロールすることが難しいまでになった状況

を指す。アルコールや薬物の依存の場合、飲みたい、使いたいという強い欲求だが、ネットの場合はたえず頭の中にインターネットがあるといる状態だ。毎日のように一〇時間以上もインターネットにアクセスしないと満足できず、不機嫌や意欲低下などの禁断症状が出てくる。ネット使用を減らそうと思っっているのに減らせないわけだ。

こうした依存は、明らかに体力低下や家族・友人関係の軋轢、学業成績の不振など多くの問題を引き起こしている。昼夜逆転してしまったり学校に行けない、あるいは行っているが遅刻・欠席が多い、家族間のいさかいが絶えない、友人とも疎遠になる、などだ。

当院は初診の際に細かく健康診断をするが、受診者の多くは不活発な生活や栄養の偏りによって、世代平均値より体力が低下している。肺活

量が少なかったり、足の骨の骨密度が低かったりする者もいる。どれも、インターネットの過剰使用に原因が求められる。

## 「居場所がない」が ネット依存の温床

もちろん、誰もがネット依存になるわけではない。危険要因が何かを調べる王道に「縦断研究」がある。ある一定数の子どもたちを選び、その基礎的な兆候を調べて、一年後、三年後、五年後とフォローアップしていけば、どのような子どもが将来ネット依存になるのか、その危険要因を特定できる。

だが、世界的にまだこの研究は進んでいない。あるにはあるのだが、研究対象となる人数が少なすぎたり、フォローアップ期間が短かったり、考察するデータが十分でないのだ。私たちも昨年、横浜市

中学一年生の協力を得て、向こう五年間の縦断研究を始めている。科学的に根拠を持った危険要因研究は端緒にすぎない。

そうはいっても、いままでの研究で、ある程度のは分かっている。注意欠如多動性障害（ADHD）やアスペルガー症候群を持つ人は、ネット依存になる確率が高い。ADHDは、ものごとくに注意をなかなか向けられず、落ち着かない傾向がある。そういう人々は「我慢する」ということが難しい。また、ひとつのことにとこだわると、そこからなかなか抜けられない。衝動のコントロールができないわけだ。

アスペルガー症候群の人は、現実生活でコミュニケーションを取るのが苦手なため、対人関係を避ける傾向が強い。インターネットによるコミュニケーションは、言いっぱなし、聞きっぱなしで済むことも多い



ネット依存は学業や健康、人間関係等に深刻な影響を及ぼす ©アフロ

ので居心地よく感じるのだ。

また、社交不安（直接対面して人と関係することへの不安）を持つ人も、ネット依存になりがちだ。インターネットの顔の見えないコミュニケーションは苦にならないからだ。ただ、ネット依存となる子どもの大多数は、普通の子どもたちだ。彼らに共通する「危険要因」は、現実

の世界に「自分の居場所がない」と感じてしまうことだろう。言い換えれば、現実世界で口八丁手八丁のタイプはネット依存になりづらい。リアルな世界の対人関係がうまくいかない、生きづらさを感じている、孤立感がある、アイデンティティを見出せない、そうした子どもたちが一度バーチャルにはまってしまうと、抜け出すことは難しい。

たとえば、普段物静かで学校ではまったく目立つ存在ではないのに、ひとたびゲームの世界に入ってみれば知らぬ者のいないほど有名になったとする。本人が「そこ」に居心地のよさを感じ、ゲームの中がすべて、ゲームの中の仲間が本当の仲間と思ってしまったのも不思議ではない。よって、ネット依存治療は大変な困難を伴う。現実世界の心地よさを知らない子どもたちは、バーチャルな世界から戻ってくるモチベーション

を持ちづらいからだ。ネット依存の子どもの周囲は、現実世界に充実を感じるよう支援する以外にない。「オンラインゲームで充実している。それで何が悪い」とうそぶく子どもたちも、本当は自分のいる状況をよくないと思っている。少し話せば、「ゲームの時間を減らして学校に行きたい」と異口同音に打ち明けてくれる。ただ、ゲームと、一緒にゲームをしている仲間の魅力には抗しがたく、成績の低下や疎遠になった友達に会いづらいなど、現実世界に復帰するためのバリアーの高さに逡巡してしまうのだ。

オンラインゲームにはまっていると言っても、実際に一日一〇時間ぶっ通しでやる者はあまりいない。プレイヤーが集まり、ゲームが白熱するのは夜の九時頃から深夜二時頃が多いためだ。だから、それ以外の時間にリアルな生活を送る習慣をつけ

ることが第一段階となる。それには、実現可能な道を探るしかない。ゲームの費用捻出のためにアルバイトをするのもいい。

ゲーム時間を削っていくうちに、最終的にはゲームのアカウントを消去することが理想だが、なかなか難しい。何年も付き合っていてきたアバター（仮想空間の自分）を失うのは、断腸の思いがするためだ。ある大学生は、中学時代から「ファイナルファンタジー」を始め、その世界ではカリスマ的な有名人になった。ゲームのコアタイム以外でバイトを始めるようになったが、最後の一线を越えられないため卒業しても定職につけない。いろいろなレベルでそうした難しさがある。

## 国を挙げた ネット依存対策を

スマホの出現によって、ネット依

存も様変わりしている。今後は、十代女子にもネット依存がますます増えていくだろう。事実、一二年秋に行った中高生一〇万人調査の依存割合は、男子六・四割に対し女子九・九割と、女子のほうが高かった（全国ネット依存者は五二万人と推計）。おそらく原因は、スマホ普及率が上がったことにある。

だが、前述したように女子が当院を受診するケースは少ない。男子がはまるオンラインゲームの多くは、ゲーム機とパソコンによるためにその場になければならず、引きこもりになる。だからネット依存かどうかは容易に判断できる。

一方、持ち歩きできるスマホは、ライン、ツイッター、メールなどにまわって、他のことに注意が向かず、一日の大部分の時間を費やしている。外からは判断できない。学業成績が著しく低下し、リアルな交

友関係の狭さという弊害が表れている子どもをスマホ依存と数えたら、とてつもない数になることだろう。

依存から立ち直るときには、自分の問題を直視することが不可欠だ。スマホ依存はこれが難しい。常にスマホを持ち歩いている友達がごまんといるからだ。なんで私だけが治療されなければいけないのかという理屈になつてしまう。

そもそも、学校に行ってもスマホを離さないという状況は異常だ。学校全体の学力レベルが落ちるのではないかと思う。ラインのやりとりにしても、相応の時間が掛かる。返信しなければ仲間外れにされることもある。ITテクノロジーの進歩によって、人々は向上するチャンスを奪われているのではないだろうか。

さらに不安を覚えるのは、一歳や二歳の子どもたちに、iPadやスマホを使わせている親の存在だ。ま



スマートフォンの出現で若い女性にもネット依存が広がっている ©アフロ

だ依存行動が表れたという報告はないが、スマホなどに接する時期が早ければ早いほど、依存するリスクが高くなることは確かだ。家庭では、子どもがスマホを持ちたいといっても、すぐに与えずによく話し合ったほうがいい。スマホによって得られ

るものと失うものをはっきり認識させ、使用のルールを決めてから与えることを勧めたい。

既にインターネットは、人々の生活になくはならないものになっている。ゲーム会社は、ユーザー確保のために競って依存性の高いゲームを開発しているように見える。ネット依存のリスクは日に日に高まっているのだ。ゲーム会社に対する何らかの規制が必要な状況がきていると思う。

依存が長期化すれば行動が固定化してしまいうため、依存治療の原則は早期発見・早期治療となる。依存の初期ならば、一日一〇時間以上ゲームをしていた中学生が、友達と相談して行きたい高校が見つかった翌日から、ゲームをやめて勉強を始めたというケースもある。だが、五年、六年と依存している場合は、劇的に変わることは難しい。

早期発見・早期治療を担当する機関が日本にわずかしかない以上、さまざまな分野でのアプローチが欠かせない。インターネットに対する教育は文部科学省が、依存問題に対応するシステム構築は厚生労働省が、ゲーム会社への規制などは総務省だ。三者の協力を推進し、国を挙げての対策を立てるために、政治が果たす役割も大きい。

韓国政府は一一年十一月から、青少年のオンラインゲーム依存を予防するために、「シャットダウン制度」を導入した。インターネットにアクセスするためのIDが付与されない満十六歳未満の者は、午前〇時から翌朝六時までネットにアクセスできないという仕組みだ。ネット依存に特化した相談センターを全国に設置していることも含めて、日本が学ぶべき点が多くある。