

# 中高生52万人が陥った「ネット依存症」地獄

くろかわしょうこ  
黒川祥子

ノンフィクションライター

1959年福島県生まれ。東京女子大学卒。2013年、『誕生日を知らない女の子』で開高健ノンフィクション賞を受賞。著書に『子宮頸がんワクチン、副反応と闘う少女とその母たち』など。

アルコールや薬物は止めることが出来るが、今の時代、ネットは手放せない。外出せず昼夜ゲームに没頭、「屍」のようになった子どもが急増している。

都内のホテルで対した女性とは、とても憔悴していた。森山久美さん（仮名、51歳）。中学2年の長男・大輝くん（仮名）が「普通の中学生」の暮らしを一切止め、バーチャルな世界に浸かる生活を始めて、3ヶ月になる。

「今日は私が出た時、まだ起きていました。昨日寝たのは午後2時、夜の8時に起きてずっとゲームです。夜中、真っ暗な中にタブレットのブルーライトの光と、声だけが響くんです。スカイプで「グランド」と、電話みたいにししゃべりながらゲームをやり続けています」

食事は1日1食、歯も磨かず、爪は伸

延びているから、床ずれのようなものが出てくるんじゃないかと思うんです」  
胃が小さくなっているのか、老人のようになんか食が細くなる。前日にピザトーストを2枚食べたのに、翌日は1枚しか入らない。もうお腹がいっぱいだ。大輝くんはまさに、「ネット依存」と言われる一つの典型例といっている。もはや、単なる「やりすぎ」ではない。「依存症」という、治療が必要とされる状態にまで陥っている。

## 専門治療機関で

2013年8月、厚生労働省研究班の調査で「インターネット依存」に陥っている中高生は、51万8千人という推計値が発表された。前年10月からこの年3月まで、全国の中学校140校と高校124校の生徒約14万人を対象に初めて実施された調査で、ネット使用が「病的」だと認められた生徒が8・1%に上った。この割合をもとに、全国でネット依存の中高生は51万8千人と推計されたのだ。

この調査に先立つ11年7月、アルコー

び放題。すべて、ゲームをやる時間が惜しいからだ。家から全く出ない生活ゆえ、お風呂に入る必要もない。

「陽の光も浴びてないし、歩くといつても、トイレと食卓までの移動。生活の場面で、走ることも登ることも手を上げることもない。タブレットを持っているだけ。食事は夜中に食べるので、夕飯はテーブルに置いて寝るのですが、私が朝起きてもラップのまま。食べてない。だから、どんどん痩せています」

トイレに行く時は「DS（ニンテンドーDS）」を手に音楽を流し、食卓についても「Wii U」のタブレットが欠

ルや薬物依存などの専門治療機関である「国立病院機構 久里浜医療センター」に、日本初の「ネット依存外来」が新設されている。樋口進院長は、国内初・ネット依存外来設立の経緯をこう語る。

「私どもは5年に1回、『飲酒実態調査』を行っています。全国から成人7500人を無作為に抽出して、聞き取りをする本格的なものです。08年の調査で興味があったので、ネット依存のテストを初めて入れてみたくて。その結果、男性の2・0%、女性の1・9%がネット依存に該当、国民レベルで推計すると271万人。この推計値は驚きでした。依存症治療のノウハウがある私たちこそ、なんとかしないといけない」と

同年11月には、全国から患者が殺到。今は新規予約をストップし一定の期間だけ受け付けるが、それでも何ヶ月も待つ。患者は大学生や中高生でほぼ男性、最近では低年齢化が進み、小学2年の患者もいる一方、スマホ依存の女性患者も増えている。樋口院長は言う。

「ネット依存はまだ、病名として明確に

かせない。これで、YouTubeの動画サイトにアップされているゲームの対戦動画を見ては、攻略法を考えている。

「寝ているか、ゲームをやっているか。カーテンを開けると眩しいから、閉めてって言います。電気も明るいから嫌みた

いで、昼から家の中が真っ暗なんです」  
マンションはフルオープンなので、個室に引きこもることはないが、布団を敷き、クッションの上に寝そべって、タブレットを操作する。

「最近、しきりにお尻が痛いって言うんです。やせ細って、お尻に肉が何もない。骨が、ぼこっと見える。同じ体勢でやり

確立していません。一般の方は、単なる使いすぎ、やりすぎで大したことないと。ネット依存というチャライイメージがあります。アルコール依存と肩を並べると重大かつ深刻な問題です」

依存症すべてに言えることだが、ネット依存にも明確な定義がある。それがこの3点だ。①生活がすべてネット中心で回っている②使い方のコントロールができていない③ネットによって問題が起きていることを知っているが、続ける。

久里浜のネット依存外来は医師、臨床心理士、看護師、精神保健福祉士の総勢7名のチームで治療に当たっているが、臨床心理士の三原聡子さんはその実態をずっと間近で見てきた。

「スマホのゲームはイベントの時間帯が、毎日、変わるんです。夜中だろうが明け方だろうが、そこでログインするとプレゼントやキャラクターがもらえる。子どもたち、ゲームのスケジュールに合わせて生活になるんです。学校のスケジュールではなく。学校行事で、遠足があらうが、体育祭があらうが関係ない」

通の生活が困難になる。

### バーチャルな「チームメイト」

ネット依存から回復した高井陸さん(仮名、23歳)は、「あれはまるで、部活だった」と当時を振り返る。

最初にはまったのが「FPS(ファースト・パーソン・シューティング)」系の「COD」というゲーム。

「戦争ゲームです。画面には手と銃しか出てこなくて、自分が戦っているようになるのが醍醐味です」

高校2年の時だった。深夜までのゲームで朝、起きるのがつらかったが、学校は休まず、サッカーの部活も続けていた。受験勉強で一旦離れたものの、大学2年で友達から誘われ「COD」を再開。一人暮らしで、何をしようが自由だった。

「そこでチームに入ったんです。だんだんと大学に行かなくなり、チーム中心の生活になりました。昼の3時に起きて、5時まで個人練習をして自分のスキルを上げ、7時か8時まで上手い人と戦う。プライベートゲーム、8時から11時までチ

ームの練習試合、休憩して1時まで、また練習試合。その後、反省会を1時間。本当に、部活のような感じですよ。バーチャルな世界のチームメイトと」

食事は1試合目と2試合目の間に、コンビニ弁当かカップラーメンの1日1食。外に出るのはコンビニに行く時だけ。

この生活が1年続く。この間、益も正月も実家へは帰省していない。

「申し訳なくて帰れなかった。大学にも行かないで、こんなことして、って。ゲームをやってる時も、このままではマズイとは思ってました。でも、どうでもよかった。自分の人生、どうなるんだろうなんて、何も考えてはいなかった」

樋口院長が言う、「わかっているけどやめられない」依存の定義そのままだ。次に「チーム」で移行したのが、「MORPG」。「ドラクエ」「ファイナルファンタジー」などのロールプレイングゲームだ。

「味方を守る役、回復させる役、ダメージを与える役とかキャラクターがいろいろあって、チームを組んで敵のボスに挑

んでいく。生活は基本、変わりません」

親に成績が送られ、大学2年の単位が取れてないことがばれ、大学3年を休学したが、それでもゲームを続けた。

「この生活が大事というより、考えていないんです。現実を見ないために。もちろん、ゲームの中では楽しいし、頼られるし、ヒーローにもなれる。でも、本当に現実逃避。自分ではもう、どうしていいかわからないから、そこにいる」

多くのネット依存の子どもを診てきた樋口院長は、このように解説する。

「子どもたちは現実を見たくない。嫌な学校に行かなきゃいけないし、行けば友達から、『おまえ、今まで何やってたんだ』と言われる。勉強も遅れてついていけないし、いじめにあうかもしれない。現実はとても厳しい。彼らは今の生活がいいとは思っていない。厳しい現実に入っていけないから、現実逃避をせざるを得ない。それに理由付けをしている」

高井さんがそうだった。リアルな世界は冷たく厳しい。ならばバーチャルな世界の居心地の良さの中に逃げ込んで、ぬ

くぬくしていた方がいい。そうやって悪循環のスパイラルへとハマりこんで行く。

次はRTS(リアル・タイム・ストラテジー)の「LoL(リーグ・オブ・レジェンド)」にはまった。世界的に非常に有名なゲームで、海外ではプロのゲーマーがたくさんいるという。

「日本でプロゲーマーの土台があったなら、自分は絶対に目指していたと思う。でも当時は無理だった。今はかなり、できてきていますが。eスポーツとして成り立って、海外ではスポーツとして成り立って、年間2000万円ほど稼ぐ人も。

中国では3億。ただ平均年齢が24歳くらい。反射神経が落ちてくるので、入れ替わりがすごく激しい」

転機が訪れたのは、2015年2月。上京した母親から「こんなところがあるよ」と、久里浜医療センターの存在を告げられた。母親は半年前、一人で久里浜

に行き、息子の状態を相談していた。母親からみれば、それほど危機的状況だった。母親は、息子にこう言った。「生きていてだけで、十分だよ」

この言葉がともうれしかったと、高井さんは振り返る。その時、思った。

「そっか、生きてるだけで十分なら、ちょっとがんばろうかな」

高井さんは自ら電話をかけて予約をと

り、久里浜を受診した。「樋口先生から『ネット依存傾向です』とはつきり言われました。体力検査もしたのですが、すべての数字が40歳。サッカーをやっていたのに、『うわー、おっさんだあー』ってものすごいショックでした。これは何とかしないと」

アルコールや薬物、ギャンブル依存等が時間をかけて形成される「おじさん」の病いだったのに対し、この新たな依存症は、1ヶ月かそこらで依存状態が作られるという特徴がある。誰でもなり得るし、患者の多くが未成年であるように、人生経験が極めて少ない年齢で依存に陥るといって、かつてない事態を招いている。

しかも、他の依存症はアルコールや薬物を「やめる」という治療の最終目標があるが、今の世の中、インターネットを「やめる」ことは不可能だ。それゆえ、

治療が非常に難しい。樋口院長はこう指摘する。

「第三者が入らないと、家族だけでは状況は変わらない。なので外来に連れてくるのはいいことですが、彼らはこんなところに来たくない。梃子でも動かさず、家族だけの受診というのも多い。渡々来るわけだから、我々も敵なんです。まず、心理と身体を検査をして通ってもらう中で、信頼関係を作っていく。治療はネットを止めるのではなく、ゲームよりもっと面白い何かを見つけてのこと。より健康的な代替物を一緒に考えていく」

久里浜医療センターでは外来診察の他に入院治療、そして週に1回、デイケアを行う。デイケアは、朝9時半から3時まで。スポーツや陶芸、絵画などの芸術活動や、参加者間でミーティングを持つ。この間、ネットは禁止。少しでもネットから離れる時間を作ることに意義がある。夏に行う、8泊9日の長期キャンプもネットを抜くのが狙いだ。樋口院長は言う。「本人が治したいという気持ちを持つことが治療の第一歩です。入院も本人の同

意なしには受け入れません。入院期間の8週はネットを抜くための時間です。ネットを使っている間は、まともな思考はできませんから」

診察では丁寧に話を聞いていくため、非常に時間がかかる。

「一番難しいのは、相手が子どもだということですね。大人ならそれなりに状況を理解する。子どもたちは正直で、やりたいものはやりたい。彼らにわからせるのが、非常に大変。隙あらば、ゲームをやろうとしていますから」

ネット依存は通常の生活を破壊するだけでなく、さまざまな合併症を併発する。中学と高校でサッカーの部活をしていた高井さんが、一年足らずで40歳の体力力になったように、健康への影響はとくに見過ごせない。

### 死にかけのおじいちゃん

2016年6月に久里浜医療センターのネット外来を初めて受診した、中学3年の息子をもつ片瀬文香さん（仮名、50歳）も、一人息子の優くん（仮名、15

歳）の身体が異常だったと振り返る。

最もネット依存の状態がひどかったのは、中学1年の時。そもそも優くんは自閉症スペクトラム障害をもち、文字が書けないという学習障害もあるため、文字を書くためにパソコンの使用が学校から許可されている。文香さんは言う。

「だから彼にとつてのパソコンは、障害を補う道具であり、松葉杖や車椅子と一緒に。取り上げられないものなんです」

小学校低学年の時に先天的な病気で脳の手術を受けることとなったが、視神経と手の協調のリハビリに勧められたのが、DSだった。

「手術で、学校を200日休んだのですが、その間、DS三昧。そりゃ、腕がめきめきと上がります。小学校低学年でマリオをクリアしている子なんて、ほとんどいないですよ」

無くてはならないパソコンとDSだったが、小学校時代は依存状態にまでは陥っていない。依存になってしまったのは、中学校進学で大きな負荷がかかったことだ。障害の特性として身につけるものへ

のこだわりがある優くんにとつて、詰襟の学生服は拷問のようなもの。ワイシャツのボタンをはめるだけで、多大な苦痛をもたらす。優くんはこうした厳しさから、ネットの世界へ逃げ込んだ。

「彼にとつてゲームは楽しい、心地いい時間だったと思う。しかも彼は、過集中という特性がある。リアルな世界では生きにくいけど、ゲームの世界では優位に立てるから気持ちよかったです」

当時の優くんは、こんな状態だった。

「朝方までゲームをやつて、寝落ちする。朝は私が何度も起こしてやつと着替えたと思つたら、部屋で靴を持って寝ている。ようやく行った学校では保健室でほぼ寝ていて、だから完全に昼夜逆転です。帰ってくれば、玄関で靴を履いたまま寝ている。それが何十回とあった。オートロックを解除してマンションには入ったけど、ウチの部屋にまで辿り着かない。マンションの何処かで寝ていることも何度かありました」

中1の時、優くんの血液検査の結果を見た主治医の驚愕を文香さんは忘れない。

「いやあ、これはひどい。これはもう、80歳を過ぎた、死にかけのおじいちゃんみたいな数値だよ」

文香さんもこのように記憶する。

「肝臓の炎症度が高く、腎臓もダメ。血糖値もおじいちゃんの数値以下。身体を土台から支えるものが、全部ダメになっていた」

食べ物へのこだわりがあり、もともと栄養が摂りにくい身体なのに、ゲームが生活の中心になればますます食べない。そんな身体でありながら、朝までらんらんとゲームができる。

「やりだしたらヘトヘトでもやり続ける。やめる時は、精根尽き果てた時。まさに寝に落ちるって感じですよ。夜中に、青白い光の中で瞬きもしないでやっている」

みるみると成績が下がって行った。偏差値70ほどの子が、底辺まで落ちていく。散々な成績で本人の意欲もどんどん下がります。ますますゲームへと逃げ込んで行く。優くんがゲームをするのは、居間のテレビだ。その姿を横目で見ながら、大抵、文香さんが切れる。

「『いい加減にしろよ』と、夜の7時に思う。『いい加減にしろオーラ』を3時間ぐらい出し続け、10時になると無言でブレーカーをばつと落とし、ケーブルをペンチで切断する。オール電化だからブレーカーを落とすと大変なんだけど、それでも落とす。『このやろー！』って、ふつふつと怒りが湧き上がっているから」

沸騰するような波立つ思いは決して、「子どもを、いい方向に導くため」なんかじゃないと文香さん。

「『こんなに怒ってんだぞ』という、嫌がらせです。表面上は、『あなたのためなのよ』、でも本音は『さっさとみろー！』」

優くんは「ちっ」と舌打ちして、コンドローラーを投げ捨てる。

「くそつ。死ぬ！ やつてらんねえや。なに、やってんだよ！ なに、勝手に切ってたんだよ！」

「私はあなたに、7時から『止めなさい』と警告をしています」

「うるせー」

「うるせーって、誰に向かって言ってる

だ！」

叩きはしないが、肩に置いた手にめちやくちや力を込める。ノートパソコンを、足の爪が真っ青になる程、蹴った。

「ノートパソコン、きれいに飛んで行きましました。ケーブルを切断したり、もうあらゆることをやり尽くした。でも頭を使う子なので、秋葉原で廃品を集めてきて自分で直すんです。うちの子が入っているパソコン部はプログラミングで、県大会で優勝するほど。太刀打ちできないです。出かける時にケーブルを持ち歩いたりもしました。かさばるから、こちらも学習してルーターにしました。でもルーターがないなら、なくてもできるんです。完全にいたちごっこ。そして常に、向こうが一枚上。悔しいですけど」

母も息子も、煮詰まっていくな。文香さんは久里浜医療センターに電話をかけた。「子どものためというより、親にとって都合が悪くなってきたからです」

4月に予約の電話がつかまり、初診は6月末。中学3年での受診となった。中2から通った塾で講師の期待に応えたい

に起こしに行く久美さんに、暴力を振るうようになった。目を開いた瞬間、久美さんを睨みつける。

「ふざけんじゃねえよ！」ハンガーを振り回し、何度も久美さんに打ち付ける。殴る蹴るもた。

「暴力をふるっている時の大輝は、目つきも変わって別人のよう」

ふと、大輝くんの目から力が失せる。久美さんの前にいるのは、いつものやさしい息子だ。

森山家の場合、ゲームの与え方において問題があった。父が絶対にゲームをさせない方針だったため、大輝くんは祖母に頼んで内緒でDSを手に入れた。小学校高学年ともなれば、DSを持っていたいと遊びにも入れてもらえない。久美さんの財布からお金を抜いて、ゲーム機を何台も自分で買っていた。こうして大輝くんは自由にゲームができる環境を手に入れていた。親の目が届かないところだ。

樋口院長は、最初が肝心だという。「買い与える時に、子どもと使い方に

という気持ち芽生え、塾の前日は勉強をするなど最悪の状況は脱していた。

その時の樋口院長の言葉が、文香さんと優くんの大きな支えとなっている。

「この人は自分でなんとかしたいと思っているから、もう心配しなくていいよ」

文香さんは改めて思う。

「第三者が入るとよくなるというのは、なんとなくわかっていたのですが、ああ、本当にそうなんだなって思いました」

### 現実から逃れるように

誰にでもなる可能性があるというネット依存だが、なりやすい傾向、要因というのがあるのだろうか。樋口院長は診察を通し、痛感していることがある。

「背後にいろいろなものを持っている子が非常に多い。家庭環境、発達障害、知的障害、学習障害などの問題を持っている、われわれはネット依存を診ているけれど、その子が背景に持つ課題も一緒に診ていかないといけない」

樋口院長は、「リスク要因のひとつに、家族の問題がある」と指摘する。

いて約束することは極めて重要です。一番大事なのが、ゲームをする時間を決めること。これが、ほとんどの家庭でできていない。ネット依存で困るのはそこです。だからだとやり続ける」

回復への道は、どこにあるのか。ネット依存当事者であった、高井陸さんの言葉が核心を突く。高井さんには臨床心理士という、将来の目標もできた。

「僕は、リアルな世界での楽しさを見つけたんです。ネット依存から立ち直るのはそこだと思えます。リアルな世界に目標ができ、いい人間関係ができると、いつの間にか、やらなくなっていく」

片瀬優くんは今、高校受験を目指して勉強中だ。文香さんは言う。

「もちろん、ゲームはずっとやっています。でも、前みたい朝方まではやっていない。彼なりに抑制的に使っている。高校に行きたいという目標があるから、受験勉強をがんばるって」

心配なのは、森山大輝くん。久美さんの目から涙がこぼれる。夏のキャンプを最後に、久里浜にも通えなくなった。

「家族そのものが大変なところが多いですね。離婚して母子家庭、父親が単身赴任で不在、夫婦の仲がよくないなど。親が子どもの行動を、しっかりとコントロールできていないのを感じます」

確かに片瀬家も高井家も、父は単身赴任で不在だ。なかでも冒頭の森山家には、父から息子への心理的・身体的虐待という極めて重大な問題があった。

父は周期的に、大輝くんに向けて爆発した。殴る蹴るの暴力に堪えかね、大輝くんは何度も家を飛び出した。久美さんが搜索願を出したことは、一度や二度ではない。つらい現実から逃れるように、大輝くんはゲームの世界へのめり込んで行った。そこが唯一の癒しの場所だった。さらに大輝くんの場合、中学に馴染めなかったことも大きい。サッカー部があることで選んだ学区外の中学で友人も居場所も作れず、サッカー部も辞めてしまう。大輝くんにとってリアルな友達ではなく、バーチャルな世界の「フレンド」と呼ぶ存在がますます大事になっていく。

ある時から、学校へ行くのを促すため

「1日1食で、どんどん痩せていく。喘息予防薬が欠かせない身体なのに、食べないと薬は飲めない。発作が起きると、酸素ボンベが必要なほど重篤になります。やせ細った今の身体だと、命も危ない」

高井さんは中高で部活をやりきり、受験勉強を貫いた「経験」があるから、回復できたといえるかもしれない。しかし、大輝くんはどうだろう。「リアル」な経験は、中学1年で止まったままだ。

今や、大輝くんのような状態に陥っている年端も行かない子は一人や二人ではない。樋口院長は怒りを込めて訴える。「メーカーは熱狂させるものを作り続けるが、メーカーに言いたい。『この子たちを見てよ』と。家族がどれほど、絶望しているのかを。国も、何の規制もかけようとしていない。おかしいですよ」

今、子どもたちが、ゲームメーカーの利益のために食いのみにされている。子どもの「今」と「未来」が、バーチャルな世界でひねりつぶされている現実を、私たちがまた直視しなければならぬ。