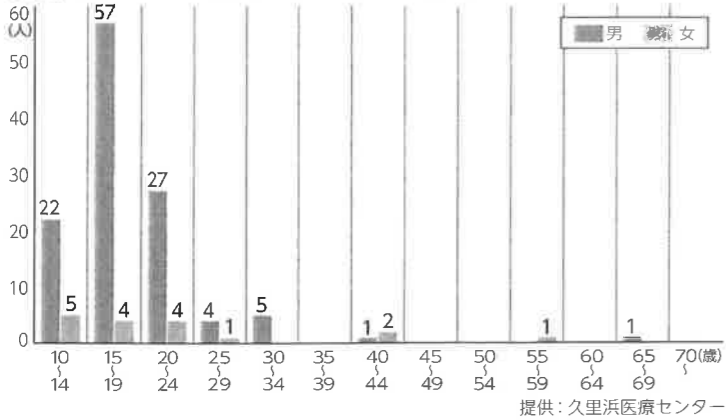


図2 最近のネット依存外来新患の性・年齢分布



提供：久里浜医療センター

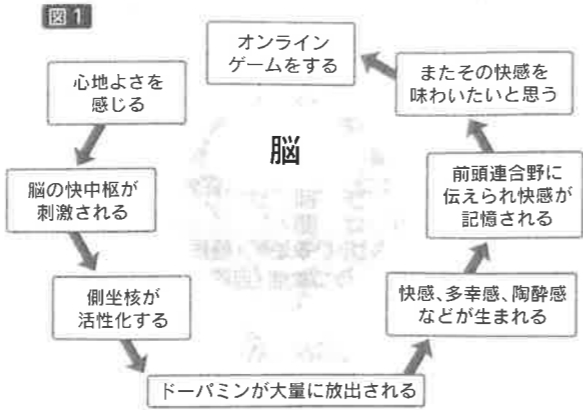


図1 『ネット依存症から子どもを救う本』樋口進著より

樋口 依存というためには、そのために何か問題が起きていることも必要です。長時間ゲームをやっている、ほかに特に問題がなければ依存とはいいません。ゲームが原因で健康問題が起きたり、家族に問題が起きたり、学校に行けなくなるといったことです。もう一点、依存には、脳内で起る特有なメカニズム(図1)があります。アルコールや薬物依存と同じようなことが脳の中で起きているかどうか。そ

編集部 ギャンブルと同じですね。

よく使いますよね。過剰使用⇨依存のようになり、アバウトに使われています。医療の立場からすると、もっと厳密に考えないといけません。結論からいうと、ネット依存といわれる中でも、ゲームに関しては依存といえるだろうと。ゲームは、「勝った」とか、「人を負かした」「自分は世界で何番目だ」といった気持ちよさからはまっていきます。それから、自分で時間をコントロールできない、頭の中がいつもゲームで占められている、ゲームができないと不機嫌になるなどの依存に特有な行動も出ます。

樋口 2011年7月からここにきている新患の方はおそらく1200人ぐらいになりますが、これが最近の年齢分布(図2)です。未成年者がほとんどですね。

編集部 やはり若者が多いですか？

樋口 患者さんが100人いたら、90人がオンラインゲームにはまっています。

患者の9割がゲーム依存

編集部 久里浜医療センターに来るのはどのような方が多いのでしょうか。

樋口 ゲームは小学校の高学年、早い人だと幼稚園から始めて、はまるのが

編集部 20、30代の方、高齢の方も来院されているようですが。

樋口 世の中では、依存という言葉が中学生から高校生のころ。その状況がよくならないまま、何とか大学に行って、就職した人たちもいます。仕事に就いてはいるけれど、ゲームの時間が減らせずに、仕事に行けなくなっている人がいるということですね。それから、最近はガチャにはまって、高額なお金を使っている20、30代の男性がよく来院されます。仕事を始めたから、課金をしてゲームを有利に戦おうと、莫大なお金を使うわけです。

樋口 女性で、いきなりゲームにはまって大金を使ってしまうとか、2ちゃんねるでお目当ての芸能人に関する書き込みをして一日を過ごしてしまい、生活がなりたないという方もいました。大人のほうがバラエティに富んでいますね。最近では少なくとも千円単位のお金を使った高齢の方もいらっしゃいます。

※1: インターネットに接続してプレイするゲーム。遠隔地にいる人と戦ったり、協力して遊ぶことができる。
 ※2: オンラインゲームで特別なアイテムやキャラクターを入手するための有料(無料の場合もあり)の仕組み。
 ※3: 日本最大級のインターネット掲示板。スレッドと呼ばれる掲示板ごとに様々な話題が取り上げられている。

インタビュー

増えつつける「ネット依存」に 私たちはどう向きあうか

独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 院長

樋口進



【ひぐち・すすむ】精神科医。昭和54年東北大学医学部卒。アルコール関連問題や行動依存の予防・治療・研究などを専門とする。米国立保健研究所留学、国立久里浜病院臨床研究部長、同病院副院長などを経て現職。2011年に国内初のネット依存外来を設立する。



久里浜医療センター

「こころの病気」の専門治療をおこなう医療機関で、ネット依存治療部門(TIAR)を外来に設置。ネット依存者向けのデイケアやキャンプのほか、家族会も実施している。

【所在地】 神奈川県横須賀市野比5-3-1
 【ホームページ】 <http://www.kurihama-med.jp/>

ネット依存は「依存」といえるか？

編集部 ネット依存の治療を始めたきっかけを教えてください。

樋口 私はもともとアルコール依存が専門ですが、2008年にたまたまインターネットの依存について調査したら、かなりの数の方々がインターネットにはまっていることが推計されました。でも、患者さんを診ているところはなかった。それで仲間と一緒に、11年7月にネット依存の専門診療を始めました。患者さんはどんどん増えていて、とても対応しきれない状況が続いています。

薬物、ギャンブルがよく取り上げられますが、ネット依存も根は同じなのではないでしょうか。

樋口 様々な意見がありますが、そもそもネット依存は「依存」といえるのか？という根本的な議論があります。依存というためには、行動の出発点が「心地いい」「快感」「わくわくする」といったポジティブな感覚であること。それが高じて、結果的にいろいろなネガティブな状況が起きているにもかかわらず続けてしまう。これが依存の概念です。

ネットやスマホの場合は、本当に出发点がポジティブな感覚なのか？例えばSNS依存といわれるものがありますが、SNSの場合は、気持ちいいということよりも、付き合いでなければいけなくなって、ネガティブな状況になっているんじゃないか。それを依存というのか？という議論があるわけです。

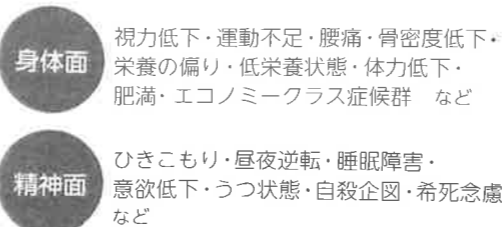
編集部 病気といえるかどうかということでしょうか。

樋口 世の中では、依存という言葉が

ゲーミング・ディスオーダー (Gaming Disorder) が正式な病名に

ネット依存にはこれまで正式な病名がありませんでしたが、樋口院長ら久里浜医療センターとWHOとの協力により、来年改訂されるWHOの「国際疾病分類 第11版」(ICD11)には、ゲームへの依存が「ゲーミング・ディスオーダー」として取り上げられることになりました(日本語の病名は未定)。今後、この分野の研究や治療がすすむことが期待されます。

図3 ネット依存症に発生しがちな問題



「ネット依存症から子どもを救う本」樋口進著より

周りは何をすればいいの

編集部 ネットにはまっている子どもや若者がいた場合、周りはどんな環境をつくれればいいのでしょうか。

樋口 どのレベルかによっても違いますが、一概には言えません。まだ依存段階にはない過剰使用程度の方で、周りで指導すれば本人も聞くというレベルだったら、本人と相談しながらルールをつくるのが大事だと思います。もちろん家庭でもそうですし、最近では学校でもルールづくりを話し合うといったことをやっています。

ただ、依存に近くなると、そういうことを言っても、うまくいかないことが多いでしょうね。ルールを守れないのが依存ですから。

編集部 愛知県刈谷市が夜9時以降は子どもにスマホを使わせないと決めて、その後もいくつかの自治体で同様のとりくみがあるようですが。

樋口 おそらく守れない子はたくさんいると思いますよ。でも、こういうとりくみの意義は、どれだけ効果がある

かではなく、どういう姿勢で臨んだかです。ひとつの学校でそういうことをしても、隣の学校が別のことをしていれば、LINEか何かで別の学校の生徒と話すれば何の役にも立ちません。ひとつの市でそれをやったのはすごく大事なことだと思いますね。

「スマホサミット」というとりくみもあります。それぞれの学校で生徒がスマホの使い方について話し合っていて、ある程度の指針とルールを決める。それを地域の学校が集まるサミットの場に持ち寄って、意見を交換して、よりよいものにしていく。何が一番大事かというと、大人に指示されてやるのではなく、子どもたちが自主性を持って自分たちで決めていくことです。

編集部 学校ではそういうこともやっているんですね。なのに、ネットにはまる子どもは増えている。

樋口 日本に欠けているのは、国のとりくみです。スマホの使い方の指針も出していません。文科省は教材を出して、そこで止まっている。厚労省もほとんど動いていない。所管の総務省は、ITの振興はしていますけど、行き過

ぎに対するとりくみはない。家庭や学校、自治体任せではなく、国が指針を示す必要があると思います。

今はオンラインゲームの企業への制限もありません。子どもたちが見ているゴールデンタイムにCMをやりたい放題でしょう。「あれっていいの?」と言いたくなります。ここに子どもさんを連れてくるご家族の方々は、私が思うよりもっと、そう感じているはずですよ。

編集部 確かに、ゲームのCMを見ない日はありません。

樋口 韓国では、シャットダウン制度といって、16歳未満の子どもたちが夜の0時から朝6時までオンラインにアクセスできないようにしています。国を挙げて制度をつくっているのはおそらく韓国だけだと思いますが、日本政府も何か考えるべき時期に来ていると思います。

人と人の関係づくりから

編集部 久里浜医療センターでは、患者のみなさんにどのような治療をされ

ているのでしょうか?

樋口 様々ですが、今の状況ではインターネットがなければ生活できないので、ネットをゼロにしようとはしていません。その時間を減らそうということですね。ただ、ゲームはなくても生活できるわけで、ゼロにしようという

ことを治療の前面に掲げてはいますが、なかなかやっかいなんです。

成人の場合は、我々がいろいろとしている理屈が分かってもらえますが、中高生にはよく分からない。ゲームをゼロにしようなんていったら、もう来なくなってしまう可能性があります。だから、彼らには厳密にゲームをゼロにしようとはせず、時間を減らそうということにして、その代わり治療を続けようというスタンスでやっています。

編集部 来てもらえなければ治療できずに終わってしまう。

樋口 通常の場合、まず体と心の検査を4回ほどおこないます。自分では何も無いと思っても、子どもたちは

ネットが原因で体や心に問題を抱えています(図3)。その問題を明確にし

て、一緒に治療していくようにしています。それから、この検査にはもうひとつ大事な理由があって、4回も来て

もらうと、その患者さんと話ができるようになる。そうすると、引き続き通ってくれるケースが多くなります。

編集部 一人ひとりにルールづくりはするのですか?

樋口 ルールも話しますが、同時にネットやゲームをしない時間を大きくすることを考えます。例えば、部活や塾に行くとか、高校生ならバイトに行くことをすすめる。そういうひとつひとつの行動が、ネットの時間を短くします。あるいは、ネットの依存から良くなっていくときに一番影響力があるのは、実は勉強と進学です。それが目前にあると、彼らも「こんなじゃいけない」と正気に返ることが多いですね。

編集部 子ども自身に、ゲームより大事なものを見つけてもらう。

樋口 それから、やっぱり大事なものは、直接の対人関係です。両親に対しては、

現実社会に居場所をつくる

編集部 人と人の関係づくりが基本になるということですね。

樋口 もうひとつというと、その人が現実社会の中でどれだけ活躍できているか。子どもなら、例えば勉強がよくできるとか、部活で活躍しているとか、現実社会の中でアイデンティティーがある子どもは、ゲームにはまる必要がないんですよ。

そういうものがない子がゲームを始めると、ゲームはグループでやりますから、自分の役割やアイデンティティーができる。ゲームの世界のほうが、現実世界よりよほどいいわけです。だから、子どもたちは、「これでいいや」と思ってしまう。現実社会の中で自分の居場所やアイデンティティーをどう

持てるかはとても大事だと思います。

編集部 ここに来ている子どもたちはまだ幸せで、そのためのきっかけができる。でも、きっかけを持てていない子どもは多いはずですよ。

樋口 たくさんいます。そういうお子さんを抱えて、どうしたらいいか分からなくて途方に暮れているご両親もたくさんいます。今では全国に30ほどの専門機関ができていますが、それでも全然足りていません。そういうお子さんやご家族が、少しでも救われるような状況をつくっていききたいと思えます。

読者プレゼント

樋口進さん監修の最新刊
『心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか』
(ミネルヴァ書房) 3名様
11月刊行予定

本誌綴じ込みハガキにてご応募ください。