

IT時代の依存症

「ネット依存」の専門外来

インターネットから離れられず、職務や学業に支障が出る「ネット依存」。軽度も含めれば依存者は約271万人とも推計されており、専門の治療部門をスタートさせた医療機関も出てきた。

取材協力：(独)国立病院機構久里浜医療センター・心理療法士 三原聡子氏

軽症も含めれば 全国に推計271万人

オンラインゲームがやめられず学校へ行かない、部屋からも出てこない中高生。同じくオンラインゲームにはまり、仕事は続けているものの妻とかかわろうとしないサラリーマン。有名人のブログ購読やオンライン小説がやめられない女性。交流サイトから入り、「もうけ話」の情報で「今度こそ」とだまされ続ける高齢者――。

2011年7月に開設された、久里浜医療センターの「ネット依存外来」には、このような人々やその家族が受診する。

ネット依存の診断基準にはさまざまな試案が出ているものの、国際的な基準はまだ決まってい

い。同外来の窓口として、患者や家族の第一声を聴くことになる同センターの心理療法士・三原聡子氏は、「ここでは、他の依存症と同様、何時までにやめようと思ってもやめられないなど、「コントロールできなくなっている状態」を、ネット依存のひとつの目安にしています」と説明する。

08年、三原氏が厚生労働科学研究で成人7500人を対象に調査をした結果、ネット依存者は全国に男性153万人、女性118万人、合計271万人と推計された。これには、アルコールでいえば大酒を繰り返す問題飲酒者レベルの問題ユーザーも含まれる。

この調査は成人を対象にしているが、「未成年者の推計数はこれを上回る可能性が大きい」とみられ

たことから、同センターではネット依存治療の専門外来を設置したのである。

治療の柱は 動機付け面接と認知行動療法

ネット依存外来の診察日は週に2日。現在、新患だけで毎月十数人が受診しており、受診者の7割は親に連れられてくる中高生である。「夜9時～10時ごろにオンラインゲームを始め、午前0時ごろに最も盛り上がるためやめられず、2時～3時まで続ける。その後すぐに寝付けず、明け方から眠るため、登校しないか、登校しても授業中に居眠りをする。やがて成績が下がり、心配した親が単独で、あるいは子どもを部屋から引きずり出すようにして連れて

来院する」というのが典型例である。

オンラインゲームにはまる背景には、ゲームを途中で抜け出すと迷惑がかかるという思いや、ゲームによって得られる達成感、人に頼られる快感などがあるとみられている。職場の人間関係に悩む社会人が、オンラインゲームでリリーフを発揮し、ゲーム仲間から称賛され、満足感を得る、というケースもある。このようなゲーム等に過度に依存した結果、ひきこもりや成績の低下、社会人では勤務中の過剰なネット使用や欠勤などの問題がおこり、家族や友人との関係も悪化する。

ネット依存外来では、まず三原氏が現状の聞き取りを行い、樋口進院長をはじめとする医師らの治療につなぐ。質問票への回答、M

RIや脳波の検査等によって、ほかの依存症やうつ病など精神疾患がないか、合計4回～5回かけて詳細に調べる。この期間は患者との関係性を構築するために必要な準備期間となる。

ほかに治療すべき疾患がないことを確認したうえで、「どのよう

に、どこまでネットの使用時間を減らすか」など、治療の方針を決める。患者に1日の時間の使い方を書き出してもらい、相談しながら決めていく。

ネット依存に特化した治療法はまだなく、アルコール依存症などほかの依存症に対する治療を応用している。そのひとつが「動機付け面接」。「ネット依存の多くの人は、『何が悪いのか』『今の生活を变えるつもりはない』と考えています。しかし、それでも受診してきたというところはどこかに、治せるところがあるはず。そのよ

うな前向きな部分を一緒にふくらませていくのです」(三原氏)。

もうひとつは「認知行動療法」。今の状態には問題があることを本人に認識してもらい、1日の時間の使い方の記録をもとに、変えられそうところから自分で目標を決めて守るように促す。1日のネット使用の合計時間や使用しない時

ネット依存者に発生してくる問題

精神面 ひきこもり 睡眠障害 昼夜逆転など	身体面 眼精疲労、視力低下 運動不足、頭痛 腱鞘炎、腰痛など	家族・対人関係 浮気、離婚 育児怠慢 子どもへの影響 友人関係の悪化 友人や恋人を失うなど
学業や仕事の面 成績低下、留年、退学 勤務中の過剰なネット使用 欠勤、解雇など	経済面 無職、浪費 多額の借金など	

刻を決めたり、ゲームのために朝起きられないなら、一定の時刻に起きることを目標にするなど、ネット使用そのものでなく、その周辺から改めていく場合もある。

発達障害やうつ病との重複に警戒

最近ではスマートフォンなどの携帯機器でのオンラインゲームも増え、24時間ゲーム漬けも不可能ではない。ゲームに限らず、仕事にも「スマホでネット」がやめられず、トラブルになるケースもあるという。今後は、IT慣れした高齢者が増えるにつれて、高齡

Youngによる「ネット依存」診断ガイドライン案 Diagnostic Questionnaire (DQ)

- * 8項目中5項目以上にあてはまる場合を「ネット依存」とする。
- あなたは、自分がネットに心を奪われていると感じていますか。つまり、直前にオンラインでしていたことを考えたり、次のオンラインセッションをワクワクして待っているようなことです。
 - 満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか。
 - ネット使用時間を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたけれども、うまくいかなかったことが何度もありましたか。
 - ネット使用時間をひかえようとしたり、完全にやめようすると、落ち着かなくなったり、機嫌が悪くなったり、気持ちが沈んだり、またはイライラしますか。
 - はじめに考えていたよりも、長い時間オンラインで過ごしてしまいますか。
 - ネットのために、大切な人間関係、仕事、勉強や出世の機会を失いそうになったことがありますか。
 - ネットへのはまり具合を隠すために、家族、治療者や他の人々に対して、嘘をついたことがありますか。
 - 問題から逃れるため、または、嫌な気分から解放される方法としてネットを使いますか。嫌な気分とは、たとえば、無気力、不安、落ち込みなどです。

2011年11月16日作成 (三原氏らによる翻訳)。Young KS, CyberPsychol Behav, 1:237-44, 1998.

者のネット依存も増えそう。高齢者の場合、交流サイトや金銭絡みのトラブルに注意が必要である。

三原氏は、「先行研究で重複障害(依存)があるケースは治りにくいことがわかっていて」と言い、とくに人との円滑なかわりに障害があるアスペルガー症候群などの発達障害やうつ病との重複に警戒している。このような重複障害がなければ、ネット依存はカウンセリングなどの治療によって、ある時期に「パットと治ってしまう」ともある(三原氏)。10年来、ネット依存が続いた30歳代の男性は、

依存から解放されるとき、「今まで何をしてきたのだろう」と、浦島太郎状態だったという。

うつ病とネット依存の関係では、ネット依存がうつ病を治りにくくしていることも考えられる。うつ病で休職中にネット漬けからネット依存になるケースもあるという。

三原氏は、「職場でうつが疑われる場合は、ネット依存も尋ねてみる必要があります」と指摘し、「アルコールもたばこもネットも、ストレス解消法がひとつに偏ると依存症の危険性が高まることを知っておいてほしい」と呼びかける。