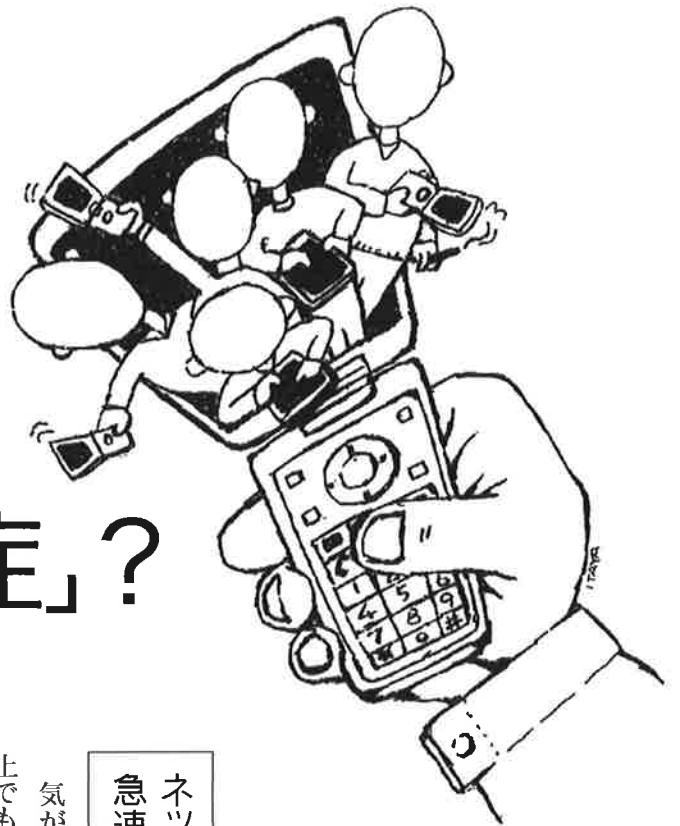


あなたも、 もしかして 「ネット依存症」?



ネット依存を疑われる人が
急速に増えている

気がつけばいつの間にか、電車内でも路上でも、ケータイやスマホに見入る人びとの姿を見かけることが、ごく普通の光景となっている。

家族や友人といっしょに過ごしている団らんの時さえ、スマートフォンを手放さず、絶えず新規メッセージや新たな書き込みを探している。

たしかにインターネットは、私たちの生活の中になくてはならないほど、便利で身近なものになっていることは否めない。

しかし、スマートフォンの普及により、いわゆる「インターネット依存症」を疑われる人が急速に増えているとも言われている。

そこで今回、昨年七月から全国ではじ

めての「ネット依存治療研究部門（T I A R）」を開設し、ネット依存症の治療を開始した、久里浜医療センター（神奈川県横須賀市）の臨床心理士 三原聡子先生に、お話をうかがってきた。

「ネット依存治療研究部門」 開設のきっかけ

二〇〇八年に厚生労働科学研究による「成人の飲酒と生活習慣に関する事態調査」についての研究が行われ、その中の項目として「アルコール依存と他の依存の関連」の研究があり、ネット依存関連の統計が採られた。

アルコールとネットとの関連性は特になかったが、その研究の結果をもとに、わが国の二十歳以上の成人でネット依存傾向がある人は、全国で二七一人にのぼる

取材

直江 文子

（二級キャリアコンサルティング技能士）

* DSM-IVの病的賭博の診断基準の改変版

* 8項目中5項目以上をIAとする

* 翻訳は発表らによる草稿

Young KS. Cyber Pshychol Behav. 1:237-44, 1998

(久里浜医療センターHPより引用)



と判明した。調査は Internet Addiction Test (IAT) を使用して行われ、この研究がきっかけとなって、「ネット依存治療研究部門」外来の立ち上げにつながった。この研究分析に関わった三原聡子先生は、「未成年者を含めれば五〇〇万人のほる可能性もある」と述べておられる。

「ネット依存」の定義とは

どこからが「依存」という線引きはむずかしいところだが、久里浜医療センターとしては、Center for On-line Addiction 創立者キンバリー・ヤング博士の IAT を便宜上使用しているが、ヤング博士はほかにも DQ (Diagnostic Questionnaire) も作成している。

この DQ は、ギャンブル依存の診断基準をネットに置き換えたものである。

日本における「ネット依存」の現状

前述のとおり、わが国における成人のネット依存傾向者は二七一人人と推計される。年代別では、二十代、三十代に顕著であり、若ければ若いほど多いのが実態である。

ヤング博士による診断ガイドライン案 Diagnostic Questionnaire (DQ)

1. ネットに夢中になっていると感じていますか？ (たとえば前にネットでしたことを考えたり、次に接続することをワクワクして待っているなど)
2. 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？
3. ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？
4. ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか？
5. はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態ですか？
6. ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を棒に振るようなことがありましたか？
7. ネットのはまり具合を隠すために、家族、治療者や他の人たちに対して嘘をついたことがありますか？
8. 問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法として、ネットを使いますか？

さらに考えると、二十歳以下の未成年者のネット依存は非常に多いと推し量られる。したがって全国のネット依存者数は数百万と推計せざるを得ない。ネット依存傾向にある者は、若年層に

著しい、高学歴者にも多い。未婚者に多い。小中高を問わず学生に顕著である、など広く見られる。したがって十代から五十代まで年齢も幅広い。

一口に「ネット依存」とくくっても、依存の内容は多岐に亘る。オンラインでつながるものに執着している形は、すべてネット依存と言える。

オンラインゲーム(ネットゲ)にはまる依存者が多いし、ほかに動画サイト、ブログ、ソーシャルネットワーク、ケータイゲーム等がある。

ネット依存から生じる問題

長時間インターネットに接続して、モニターの前から離れない。学校に行けなくなる。一日十数時間、起きている間はずっと、となると事態は深刻である。

十年間毎日ゲームを続けているといったケースも珍しくはないとは、三原先生の言であった。

○「エコノミークラス症候群」で死亡

IT化が日本以上に進んだ韓国では、ネットカフェで数日間をわたってネットを使い続けていた人が、エコノミークラス症候群(肺塞栓症)を起こして死亡する例も出て、社会問題になっている。

○眼精疲労・腰痛

日本でも、ネット依存者には眼精疲労が顕著に見られる。ずつと同じ姿勢で座っているのも、若い人でも腰痛を訴える。

○昼夜逆転・睡眠障害、学校中退

ネット依存からは、必然的に昼夜逆転、睡眠障害が起きてくる。というのは、「オンラインゲーム」は必ず二十四時くらいがいちばん盛り上がりしているからである。ゲームーみんなが集まってくるのが二十一時頃、したがって二十四時くらいから一番盛り上がり、一時、二時、三時と続いていく。つまり深夜がメインの時間帯。

したがって昼夜逆転が必ずついてきて、朝起きられない、学校へ行けなくなつて中退してしまうことなども起きる。



オンラインゲームは、相手がコンピュータではなくて、相手はみんな人間というわけである。したがって、みんなと九時、十時などと約束をして、みんなとチームを組んで狩りに出たりする。その時間は自分がいなくなったりすると、もう遊んでもらえなかつたり、チームから置いて行かれちゃったりする。みんなから協力してやっていかなければならない。

明日テストがあるからとか、仕事があるから寝るなどと言うことが出来ない。一時、二時とどんどん盛り上がり、遅くなってしまうというのが通例。

三原先生は「ネット依存の外来に見えながら、面談の休憩時間にトイレでゲームをしている患者がいる。診察中にもケータイが鳴ってゲーム仲間呼び出されている方がいる。点滴をしながらでも、ゲームをしている人もいる」と語る。「四六時中、ネットのことを考えている、頭から離れない方が多いのです」とも。

ネット依存の背後にある問題

このようにネットに多くの時間を費やすことにより、現実困っている方たちが非常に多い。

・ 親しい人や家族とのあり方が変わって

しまった。

・ 周りとのコミュニケーションが少なくなつた。

・ 外出しなくなつた。

・ 一日中ゲームやケータイを手放せなくなつた。

・ 小言を言われて、ケンカや暴力になつてしまう。

などなどの現象が起きている。

また、ネット依存に陥る背後には、現実のさまざまな悩み事や、人間関係の問題が存在することも多い。

・ 職場や学校で、人間関係がうまくいかない。

・ 周囲の人びとや家族とうまくいかない。

・ 心や体に問題をかかえている。

このような現実世界でうまくいかないため、ネットの世界にだけ居場所を見出してしまふことも多いようだ。

(久里浜医療センターHPを参照)

ゲーム依存か、人間関係依存か

ネット依存症というのは、パソコンと向かい合いながら、電波の向こう、インターネット回線の向こうにいる「人」を求めていると言える場合もあるのかもしれない。

直江文子 (なおえ・あやこ) プロフィール

公益社団法人全日本断酒連盟の事務局勤務、運営に関わる。今年3月に退職し、今後は「アルコールを含むさまざまな依存症が病気であり、それらの背景にある問題等を広く一般に周知したい」と活動を行っている。

ない。そのときの心象って、いつたいなんだろう。単なる「ゲーム依存」なのか、「人間関係依存」なのか、求めるものに違いがあるようだ。

仲間との一体感が欲しい人もいれば、みんなの中でアイデンティティとか自分の役割認識とか、求めるものが異なる。チームの中で強くなって自分の居場所が得られることに満足を見出す人もいよう。ゲームではなく、ずっと動画を見続けている人もいる。それぞれ求めているものが違っているようにも感じられる。

課金の弊害

オンラインゲームの中には、ゲームに参加する自分の分身に付けるための装備などに課金されるものも多い。ゲームにのめりこむうちにその支払いが数万円にものぼり、親のクレジットを勝手につかうなど、ギャンブル依存に近い状態になる人も多い。ある意味、ひとつの社会問題とも言えそう。

男の子のはまるゲーム、女の子のはまるゲーム

男の子は、MMORPG(マッシュブリー！

マルチプレイヤー・オンライン・ロールプレイング・ゲーム)にはまることが多い。仲間とチームを組み、モンスターと戦う。新しい世界を冒険する。敵を倒したり、アイテムを購入したりして自分のキャラクターを強化できる。

FPS(ファーストパーソン・シューティングゲーム)チームでなく、一人で戦うシューティングゲーム。架空の戦場が舞台だが、銃やそのほかの武器を使用して敵チームと戦う。勝敗成績や勝率ランキングを競い合うゲーム。やはり男の子がはまる。女の子は、庭を造ったり、ペットを育てるとか、のんびり進められるゲームにはまる人が多い。クラゲを育てるなどというものもある。クラゲにお洋服を着せて…

はまる人と、はまらない人の違いは

こうしてゲームにはまる人と、はまらない人との違いは何かあるのだろうか。久里浜医療センターでも、心理検査などを行っている、重複障害の有無を調べているところである。

海外の研究では、「ADHD(多動性症候群)の人が多い」などと言われているが、いまのところはつきりしたことはわ

かっていない。

ネット依存からの回復とは

治療という観点から見ると、「ネット依存」はどちらかというと「摂食障害」に近い。

「アルコール依存症」の治療には、「断酒」——完全に酒を断つ。しかし「ネット依存」の回復には、「節ネット」をめざす。ネットはアルコールと違って、この先ずっと付き合っていく行かなければならない。仕事をするにしても、社会生活を送るうえでも欠かせなくなっている。

最近は大学でも、入学すると必ずパソコンを購入し、ネットで休校の連絡からレポートの提出まで行うのが一般的になっている。したがって、ネットとはずっと上手に付き合っていくにはどうすればうまく付き合っていくにはどうすればいいか。

摂食障害であっても、食べ物はずっと食べていかなければならないように、ネットを適度にうまく使えるように、自分の道具としてうまくコントロール出来るようになることが、目指すところ。

「まずは使用時間を減らしていくこと」と、三原先生はしめくくられた。