

ネット依存症対策

オンラインゲームやSNS(ソーシャル・ネットワーク・キング・サービス)などの利用が広がる中、過度のインターネット利用で日常生活に支障が生じる「ネット依存症」が問題となっている。スマートフォン(高性能携帯電話、スマホ)などが普及し、「いつでもどこでも」ネットに接続できる環境が問題を深刻化させているという。

(竹岡伸晃)

携帯型端末も要因

今夏、東京都内の私立高3年の男子生徒が両親に連れられ、成城墨岡クリニック(東京都世田谷区)を訪れた。中学生の頃からオンラインゲームに熱中し始め、昼夜逆転の生活になり、パソコンのある自室に引きこもりがちとなった。学校にも「行ったり行かなかったり」の状態が続き、成績は急落。今年に入り、両親の説得で学校に行くようになったが、今度は授業中にスマホでゲームをするようになった。その後、公園や喫茶店などでゲームに興じるようになり、

再び不登校状態に。スマホのゲームなどに毎月約6万円も費やしていた。

同病院の墨岡孝院長(社会精神医学)によれば、ネット依存症とは「ネットを使い過ぎることで日常生活や社会生活に障害が起きている状態」。別表に診断基準を示したが、一つでも該当すると「依存症の疑いがある」という。

墨岡院長は「ネット依存症の患者は着実に増えている」と警鐘を鳴らす。同病院で昨年、ネット依存症と診断して治療を行った患者は153人で、平成19年の81人からかなり増えた。今年も昨年をさらに上回る見通しという。

背景にあるのが、スマホやタブレット端末などの急速な普及。墨岡院長は「携

医療機関などの専門家に相談

インターネット依存症の診断基準

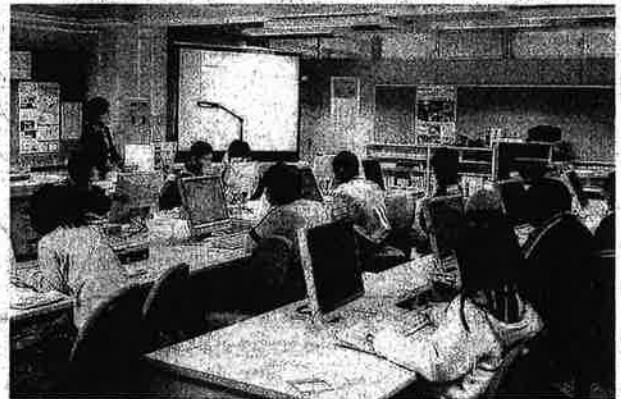
- インターネットの利用時間がコントロールできない
- インターネットの利用時間過多により日常生活が困難になる
- インターネット接続への強い欲求がある
- インターネットの利用を禁止または制限すると禁断症状が出る
- インターネットの過剰利用で家族間の関係が壊れる
- インターネットの利用により社会的活動に影響が出る
- インターネット利用によって起こる奇異な行動がある
- 周囲の協力を得てもインターネットの利用時間をコントロールすることが困難
- 精神面の重度な変化がある



※成城墨岡クリニックでの診断基準を基に作成

帯型端末で、時や場所を問わずネットに常時接続できるようにになり、依存症に陥るリスクが増した。パソコンと異なり、「引きこもり」などの状態にならないため、周囲が気づきにくくなっているのも問題だ」と

東京都内の小学校で行われたネット依存症予防の講習会の様子 (エンジェルズアイズ提供)



話す。

依存症になると、勉強や仕事に手が付かない▽家族や友人、同僚と疎遠になる▽子育てがおろそかになる▽などの弊害が生じる。「仕事や家庭を失ったり、母親が育児を放棄したりするケースも少なくない」ため、事態は深刻だ。

2時間以内になれば

対策の第一歩は「周囲が気づき、医療機関などの専門家に相談すること」(墨岡院長)。カウンセリングを繰り返すことにより治療を行う。

カウンセリングではまず、現在の「困っている状況」を示し、本人に依存症であることを認識させる。

相談窓口も徐々に整備

インターネット依存症の相談窓口も徐々に整備が進んでいる。

アルコール依存症の治療などで知られる久里浜医療センター(神奈川県横須賀市)は昨年7月、専門外来「ネット依存治療部門」を開設。臨床心理士や精神保健福祉士が話を聞いたうえで医師が診察を行う。

民間団体「エンジェルズアイズ」(東京都港区)はウェブサイト(<http://angels-eyes.com/>)で情報発信しているほか、勉強・相談会や子供向けの講習会なども実施。遠藤美季代表は「インターネットの適切な利用法について多くの人に知ってもらいたい」と話している。

その後、1日の総利用時間を決め、「2週間で1時間減らす」程度のペースで徐々に利用時間を減らしていく。その際、日記や行動記録を書かせ、行動を客観的に把握。家族や友人と交流したり、体を動かしたりする時間を持つことなどもアドバイスする。

墨岡院長は「プライベートでのネット使用が2時間以内になれば正常」と説明する。

絶対にやってはいけないのは、「スマホなどをいきなり取り上げ、ネットから強制的に引き離す」行為だ。「パニック状態になり、家庭内暴力などにつながることもある」(墨岡院長)ため、注意したい。