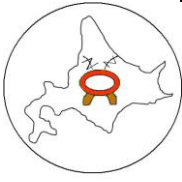


子どもとメディア 北海道



子どもとメディア 北海道

第25号
2016年
7月発行
今期第1号

東京で研修してきました①

6月28日「ネット依存アドバイザー養成講座」主催：エンジェルズアイズ
講師：墨岡孝先生（成城墨岡クリニック院長）・遠藤美樹氏（エンジェルズアイズ代表）

墨岡先生の講演

▶社会精神医学の立場から、ネット以前から問題に取り組んできた。ネット依存（パソコン）についての外来受診は、10年くらい前から。それが今は、スマホ・SNS依存に変わってきた。他に久里浜医療センターなどもあるが、いずれも手いっぱいの状態である。

▶ネットやゲームに「没頭」しているだけでは問題にならないが、以下のような状態があると『ネット依存』として問題があると判断している。

①長期にわたる ②自己コントロールが不能である ③禁断症状がある ④家族関係・社会生活・人間関係に悪影響がある ⑤自己（性格・生活）破たんがみられる 取り上げたら無気力・暴力など

〈どのような面で悪影響がみられるか〉→健康・学業・仕事・生活・家族・対人・経済面・育児放棄

▶なぜ、「ネット依存」になっているのか→オペラント条件付けと類似している。

賞賛の獲得・自己確認・つながり安堵・負の報酬（アクセスしない場合のデメリット）を避ける

▶「ネット依存」の分類

①オンラインゲームの依存（同期型）→最近また増えている。ゲーム会社のビジネスモデルが進んでいることによる。個人ではどうしようもない、自然にはまってしまう。子どもは「メンバーに迷惑がかかる」という罪悪感から自分の時間を吸い取られてしまう。かつては男子が多かったが、今は女子も多い。（スマホのゲーム）

②きずな（SNS）依存（疑似同期型）→同期志向が強い日本人にありがちな依存タイプ。チャットやラインによる依存は一時期より減ってきている。動画をみたりゲームをしながらのチャットなどが増えている。

③コンテンツ接触依存（閲覧系）→動画や芸能人のブログなど。あり余る時間と生活目標の喪失が主な原因になっている。

④ギャンブル参加型アプリ依存

▶患者さんからみえてくること→以前は引きこもってパソコンでのネットが多かったが、最近はスマホでどこへでも、食事不規則でガリガリに痩せている例も。患者のほとんどがスマホ・タブレット。2013年は300人程、10歳から29歳が多く、平均年齢は17.8歳。（子どもがその年齢の親が心配して受診）

〈本人から聴取する症状〉ひきこもり・進学できない・就職できない・ネット以外に楽しいこと、おもしろいことがない・現実の異性に興味がない

〈家族から聴取する症状〉ネットばかりする・会話がなくなる・隠れてする・お金をかける・取りあげたら無気力、暴力

▶依存の症状が出ている時の治療について→いきなりネットを本人から取り上げるのは最悪の事態を招く。本人にとっては快楽を求めての探索行動であると理解する。いかに時間をコントロールできるかが治療の目標。家族内でコントロールするのは難しいので専門家に任せることを勧める。

〈実際の治療〉以下の過程を繰り返す

- ①本人に問題を認識してもらう(オンラインの状態とオフラインの状態・生活全体の歪みの認識など)
- ②目標を持たせる(新たな過ごし方・アラーム・明確な目標・管理アプリも活用など)
- ③スケジュールの管理(できなかったこと・今自分ができていること)
- ④自分がどう変化したか

《目標は以下の4つ》

①2～3時間 ②家族との会話・行動③身体を動かす④リアルな友人との交流

▶治療している家族に伝えること

- * 病気ではない治療すると半年くらいで変わっていく。ギャンブル依存の対応ができる医者なら大丈夫。
- * 本人を信用し「学校を留年しても本人が選んだ道だから」と親はどーんと構えてほしい。
- * 「学校」へというより「バイト」を始めるなど、本人にとっての人生は・・・と考えてほしい。
- * 親のスマホの使い方を考えてほしい。また、義務教育のうちは自宅をwifi環境にしないこと。
- * 夏休みの間だけで3DSゲーム依存になってしまった例もある。オンラインゲームはさせない。
- * 発達障害の子どもさんは、依存に陥りやすいため、いっそうの注意が必要。

▶世界のインターネット嗜癖に関する診断基準→WHO公認の「ICD-10」と言うのがあったが、「ICD-11」を世界中の学者が議論しながら来年できあがりそうである。他にアメリカ精神医学会が定めた「DSU」というのがある。

▶依存患者の脳の画像からわかること→ネット依存患者の脳を調べると、脳神経細胞が死滅している証拠がみついている。脳の画像により、細胞にも異常があることがわかっている。(脳のなかでも島皮質と呼ばれる部分が傷つく。島皮質は、感情・言語・感覚・欲望・認知・感情などに関係している。)

ネット依存になると、脳にダメージを与え、神経のみならず、軸策にも起こる。ネット使用の時間が長いほど強いことがわかっている。時間が長くなればなるほど死滅していることがわかっている。

墨岡先生、遠藤代表とパチリ!



おすすめします!
「子どものネット依存
小学生からの予防と対策」
著者 遠藤美季氏
(かもがわ出版)