



心理学に基づく ネット・ゲーム依存への向き合い方 見つめなおそう！親子のコミュニケーション

ネット・ゲーム依存予防回復支援MIRA-i（ミライ）

公認心理師 臨床心理士 社会福祉士
森山 沙耶



本日の目的

ネット・ゲーム依存について正しい知識を得て
予防・対策の方法が分かること

家庭でネット・ゲームとの付き合い方を
考えるきっかけになること

ネット・ゲーム依存とは

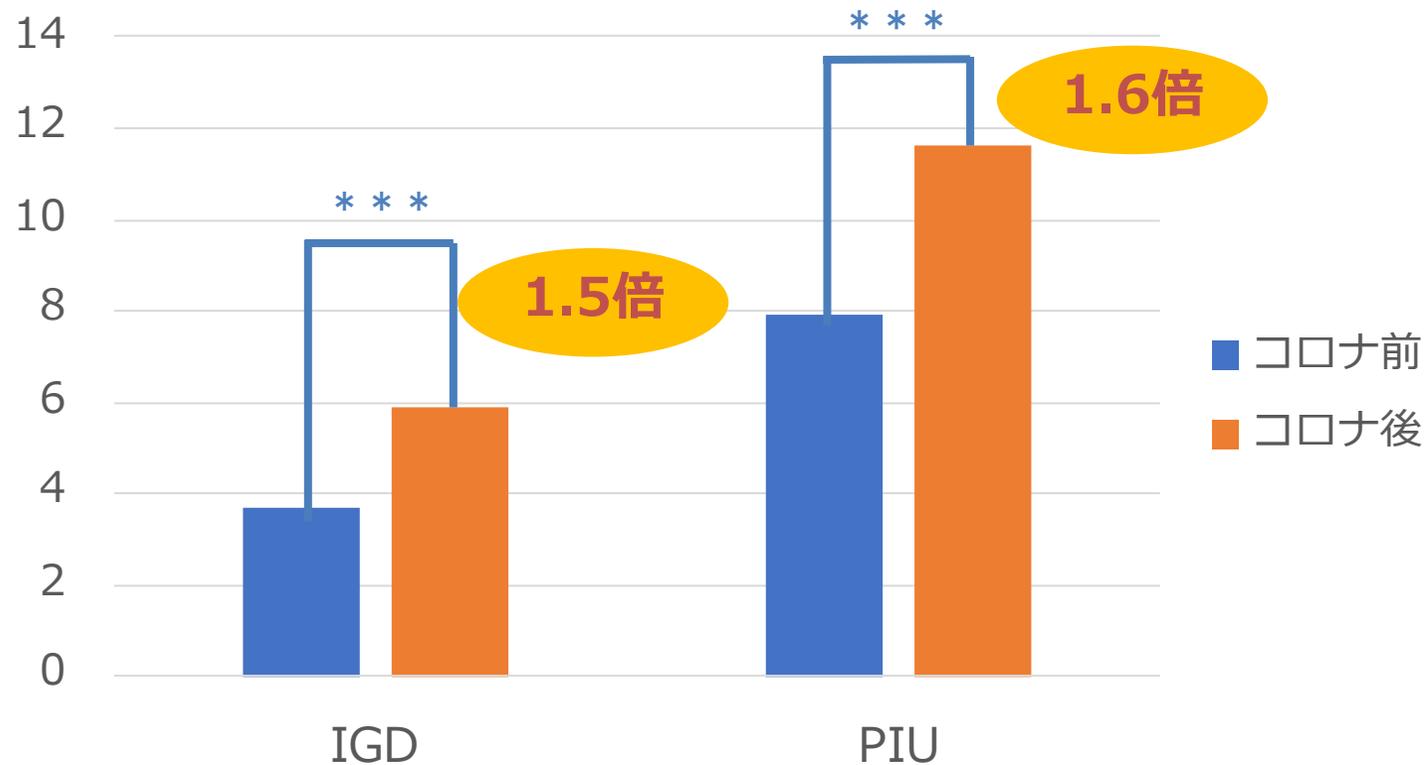


病的な「ネット依存」が疑われる中高生の割合

2017年全国の中高生計6万4417人を対象に調査

コロナ禍においてネット・ゲーム依存の増加

IGD・PIUを示す人の割合の変化

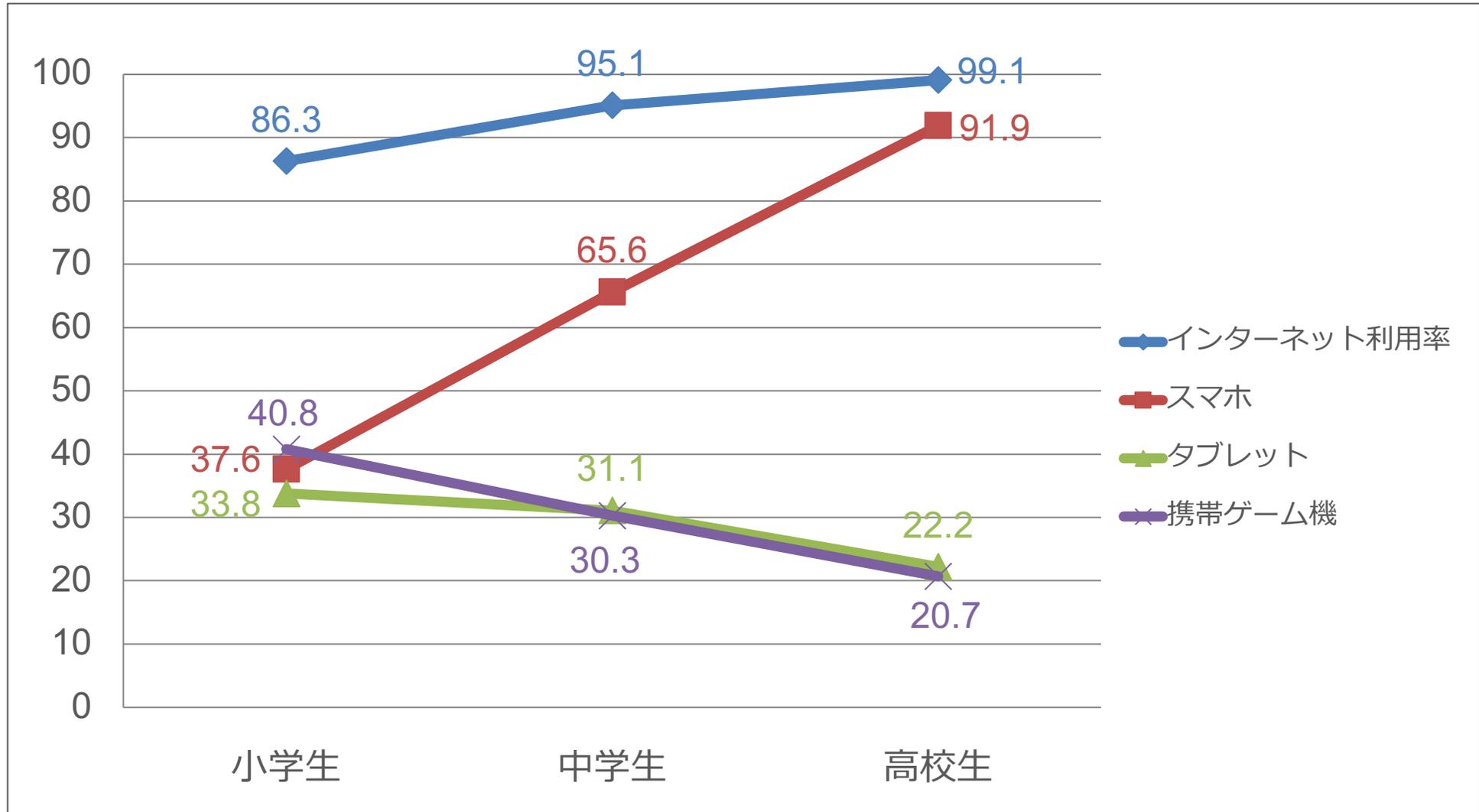


コロナ禍のインターネットゲーム障害（IGD）およびインターネット問題利用（PIU）の有病率の変化を全国の20歳～69歳の男女51,043名を対象にオンライン調査を実施

ゲーム障害・ネット依存傾向
を示す割合が**増加**

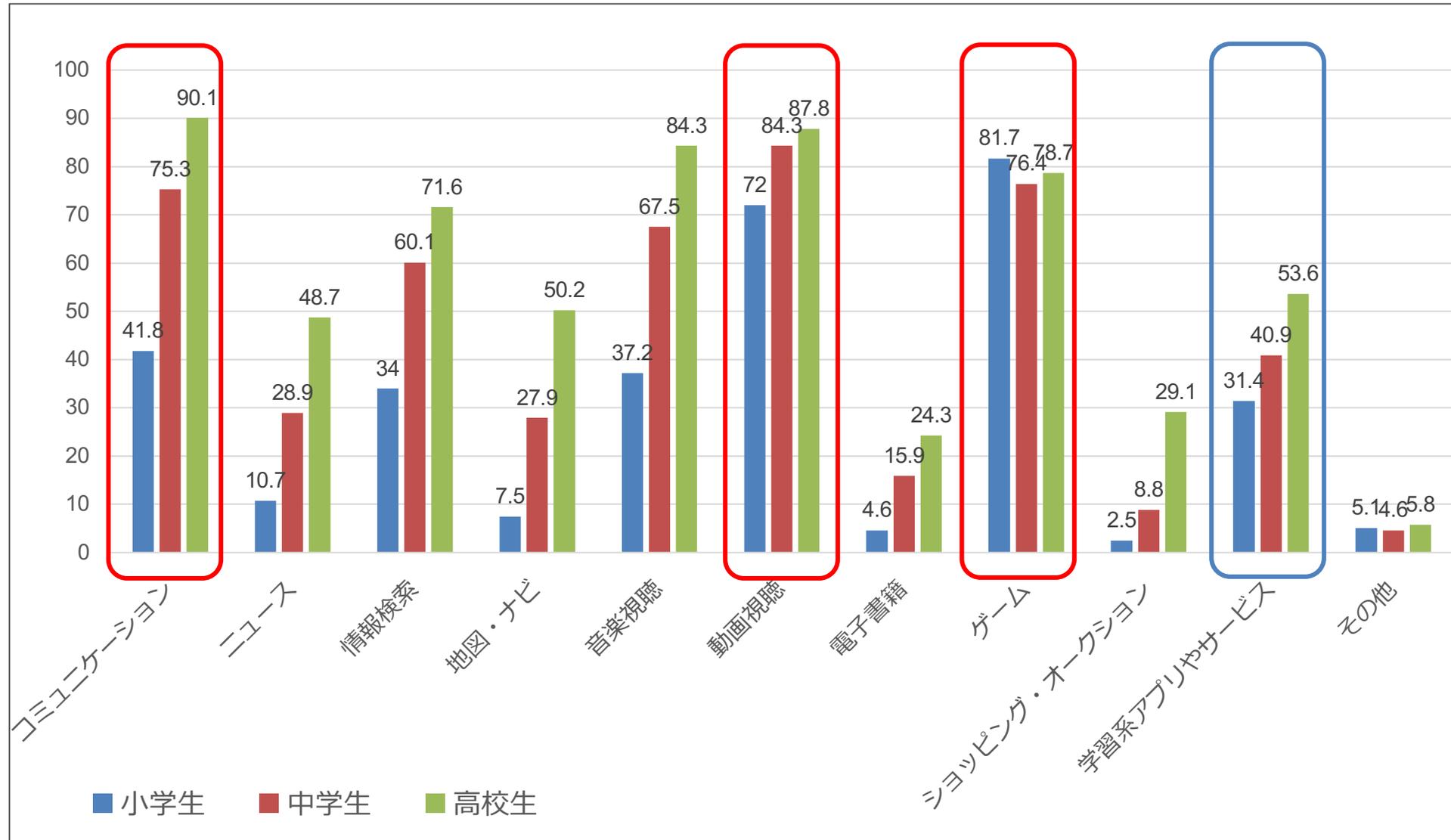
Oka, T et al.(2021) Prevalence and risk factors of internet gaming disorder and problematic internet use before and during the COVID-19 pandemic: A large online survey of Japanese adults, Journal of Psychiatric Research, 142, 218-225

青少年のインターネット利用率



内閣府（2020）青少年のインターネット利用環境実態調査

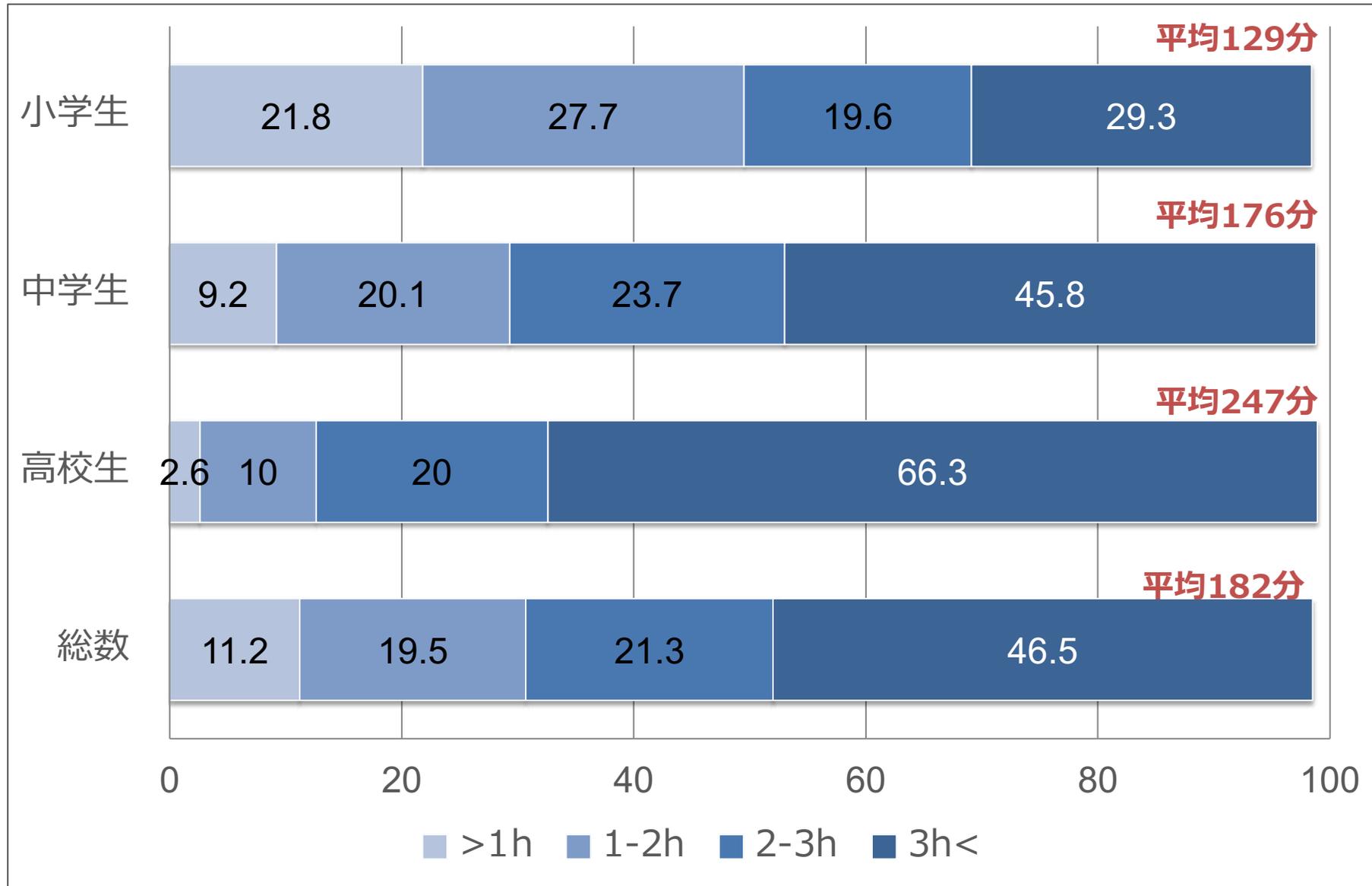
青少年のインターネットの利用内容（いずれかの機器）



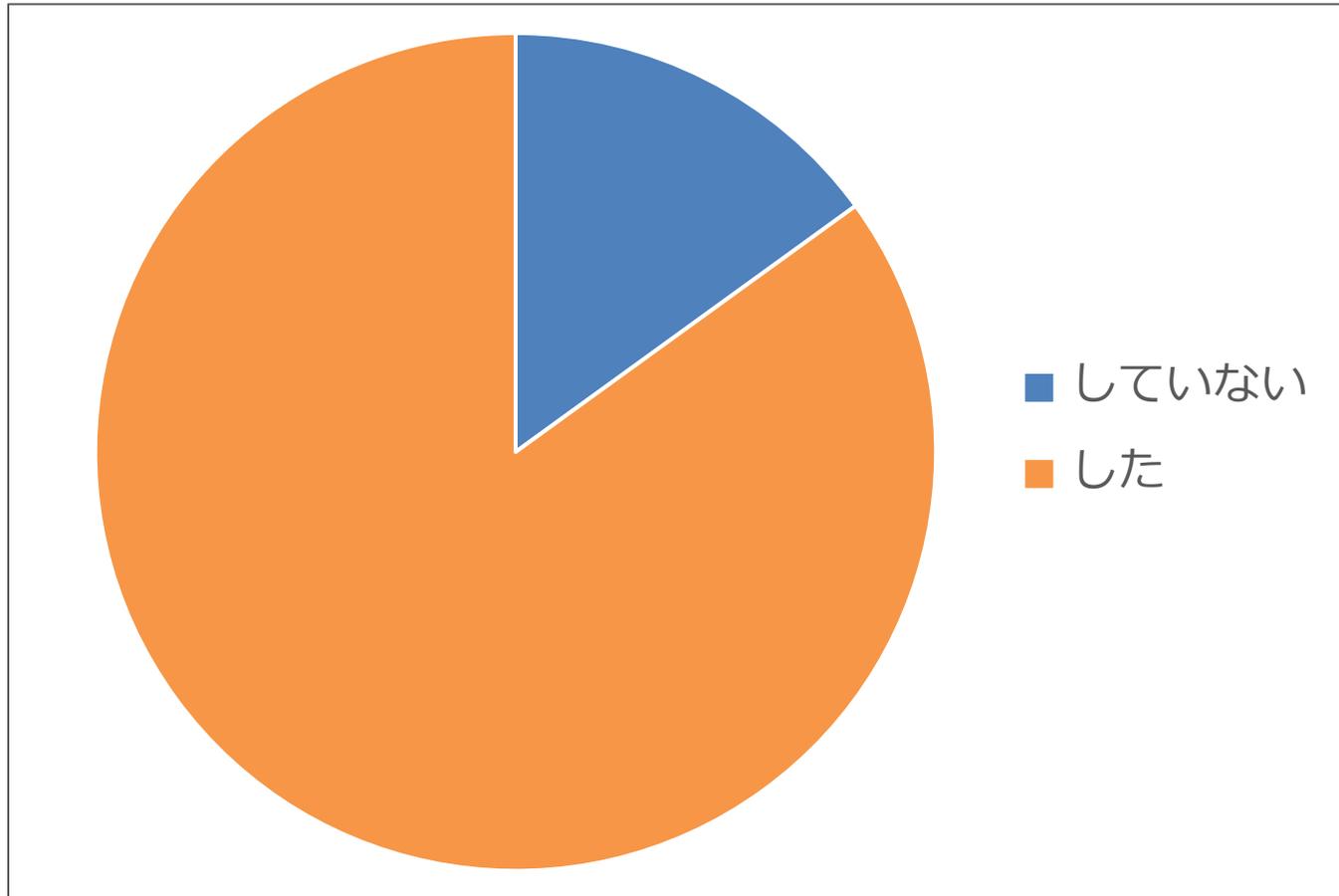
内閣府（2020）青少年のインターネット利用環境実態調査

(C) 2021 KENZAN CO.LTD All Right Reserved.

青少年のインターネット利用時間



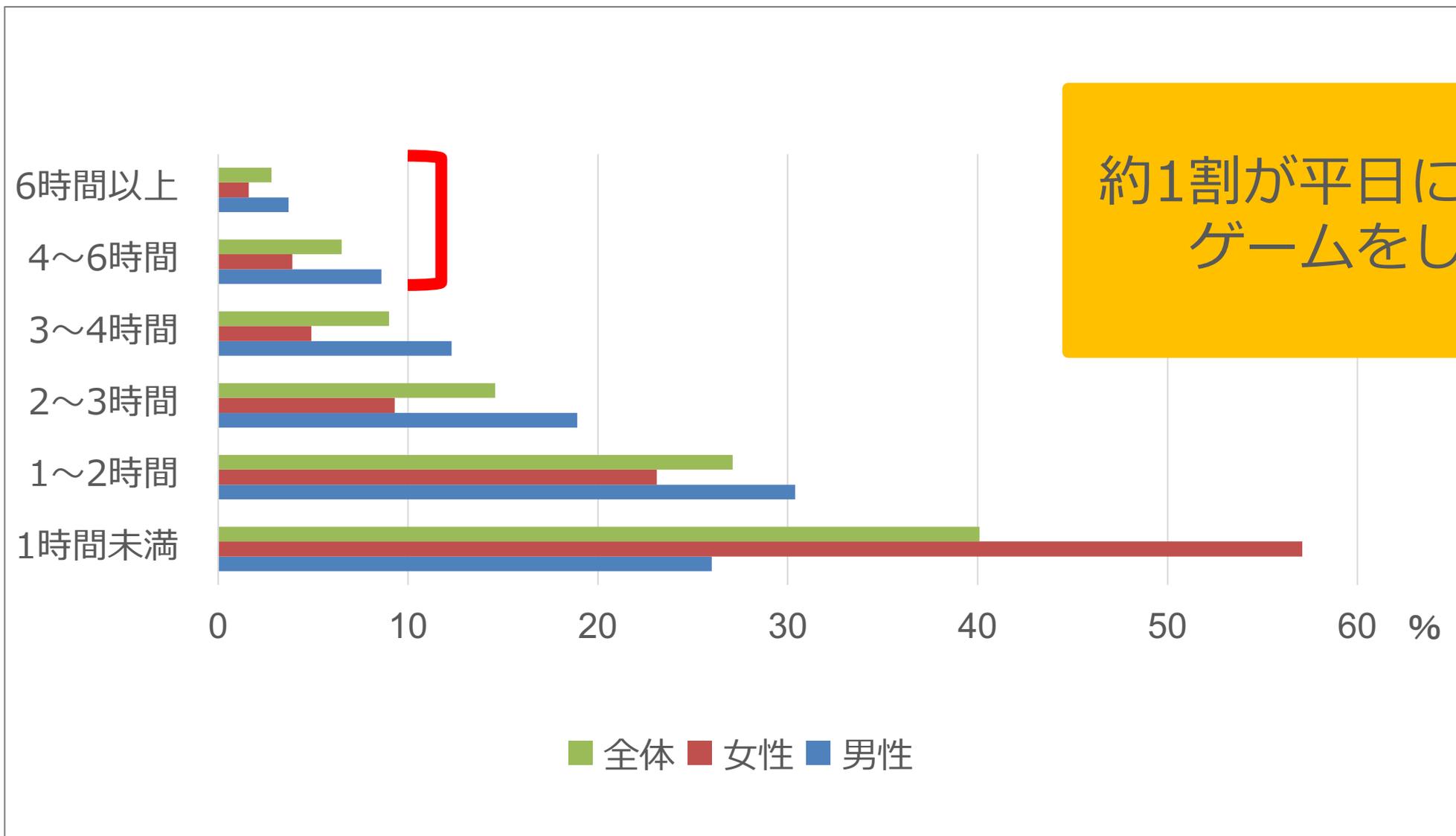
過去12ヶ月間にゲームをした割合



10～29歳の若年層に調査
過去12ヶ月間に
85% がゲームをしたと回答

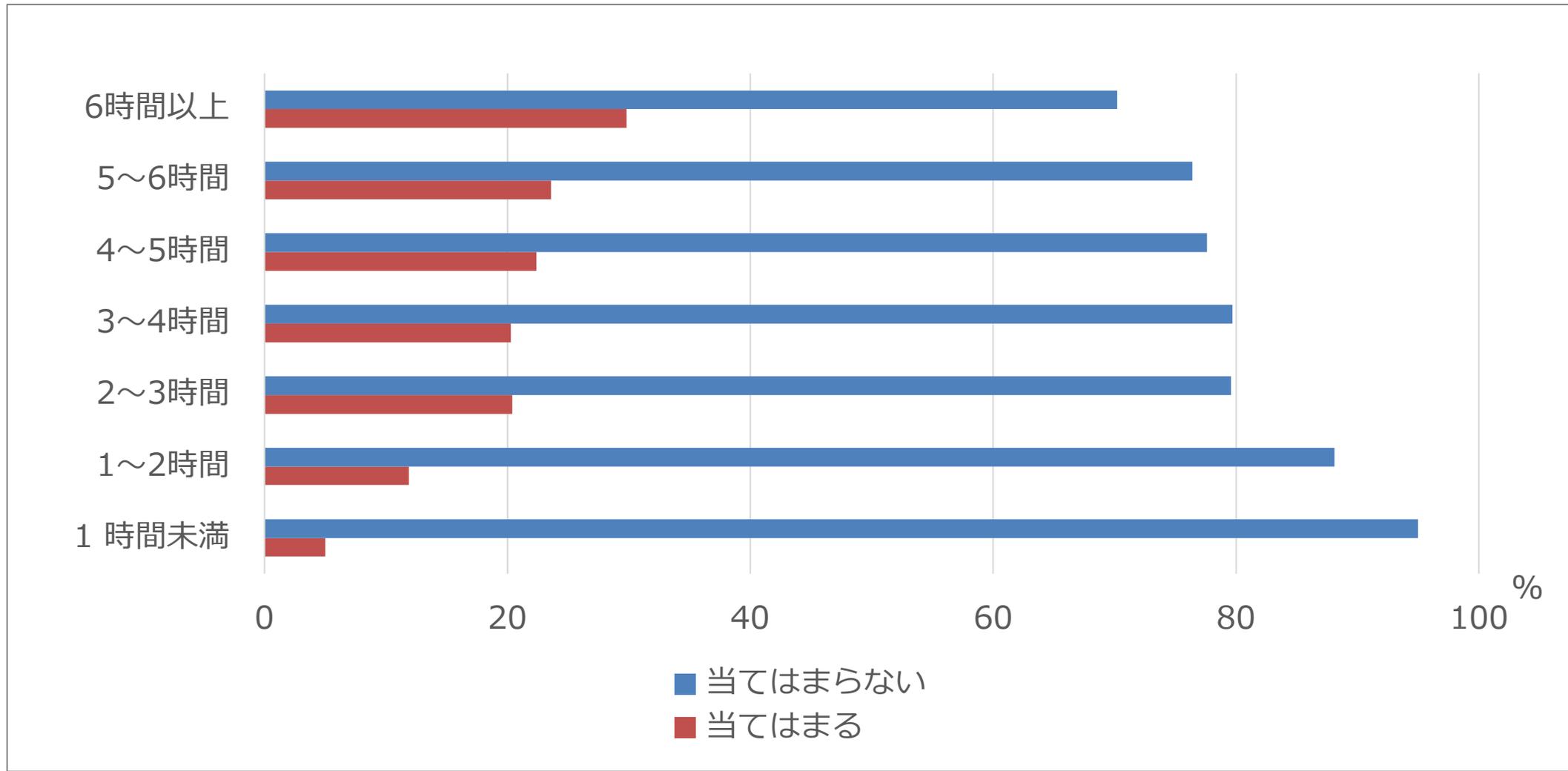
久里浜医療センター (2019)

平日のゲーム利用時間



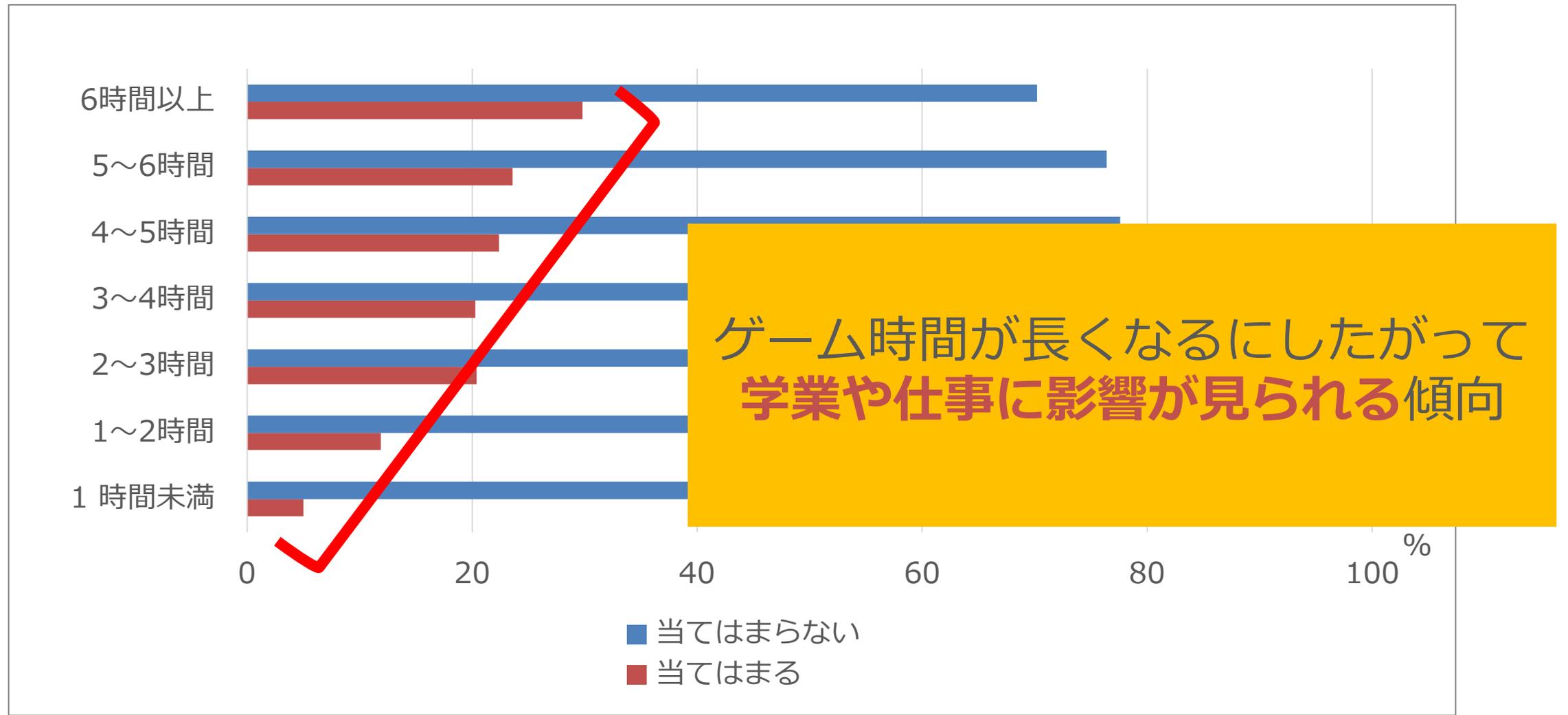
約1割が平日に**4時間以上**
ゲームをしている

ゲームのために学業や仕事のパフォーマンスの低下があった割合



久里浜医療センター (2019)

ゲームのために学業や仕事のパフォーマンスの低下があった割合



久里浜医療センター (2019)

依存症に対してどんなイメージを 持っていますか？



ネット依存

ゲーム依存
ゲーム障害

スマホ依存

依存症とは「コントロールの障害」

健康・生活上の問題が生じていても
やめたくてもやめられない状態
「意思の弱さ」「怠け」など自己責任の問題ではない！

どこからが依存なのか？

ゲーム障害の主な診断基準

ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない

日常生活でゲームを他の何よりも優先させる

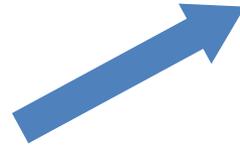
生活に問題が生じてもゲームを続け、エスカレートさせる

3つの条件に当てはまる状態が
1年以上続く

必ずしも「長時間使用＝依存」ではない
コントロールの有無がポイント

依存症のメカニズム

いらいら
うつ
ストレス



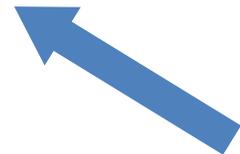
ストレス解消や楽し
みのためにネットや
ゲームをする



やりすぎて
依存症になると

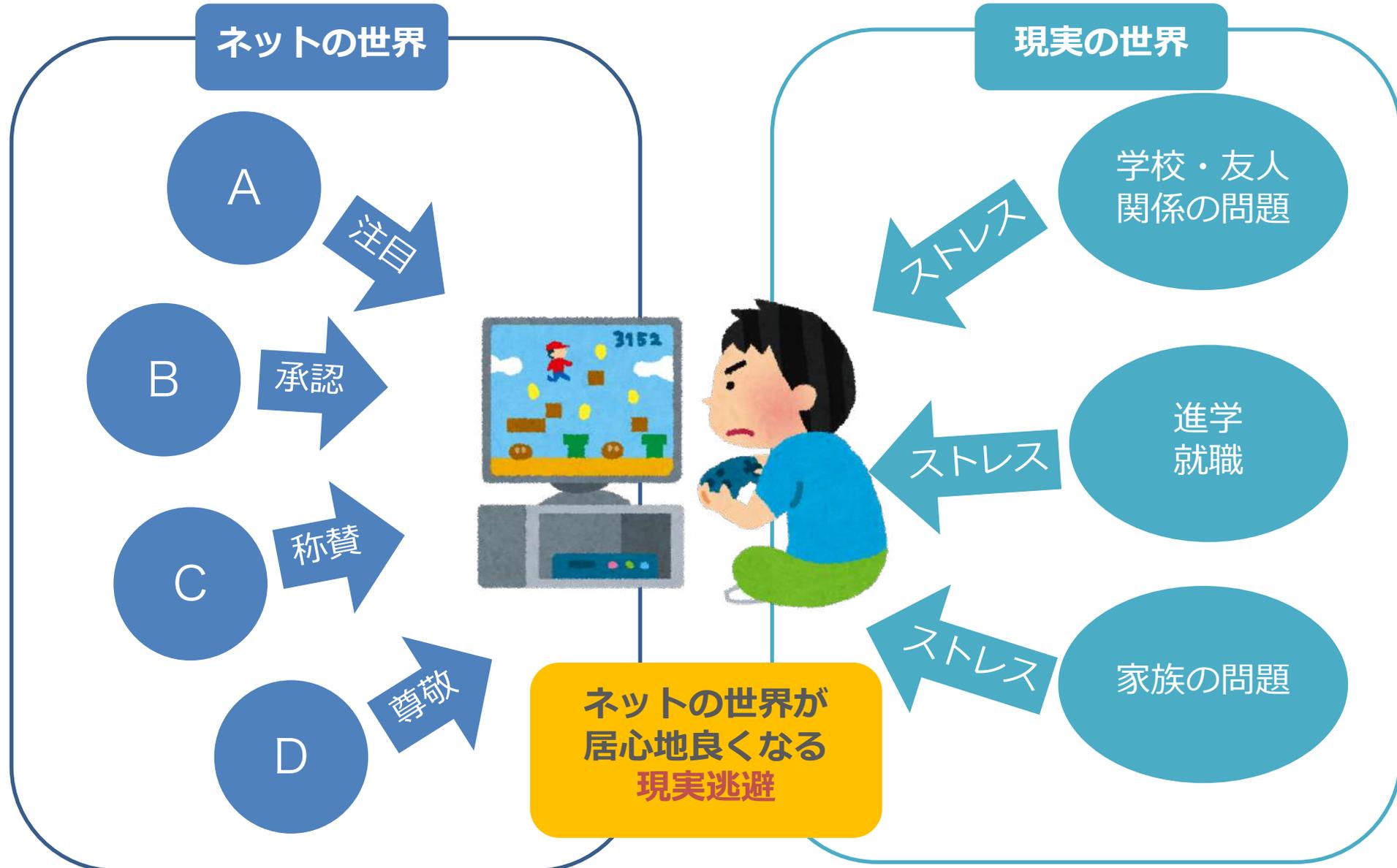


ネットやゲームをし
ていないと「不快」
になる

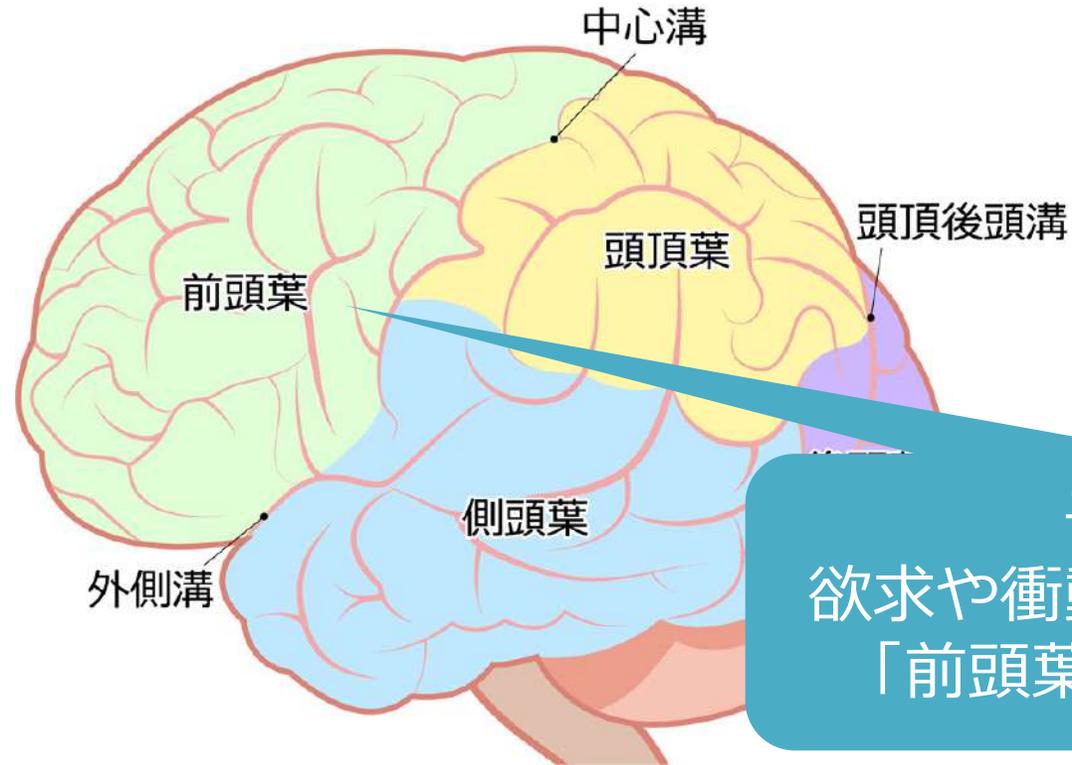


未成年者では特にこの悪循環が
高速回転しやすい
(依存症になりやすい)

なぜオンラインゲームにはまるのか



脳の発達



子どもの脳は
欲求や衝動をコントロールする
「前頭葉」が成長段階にある

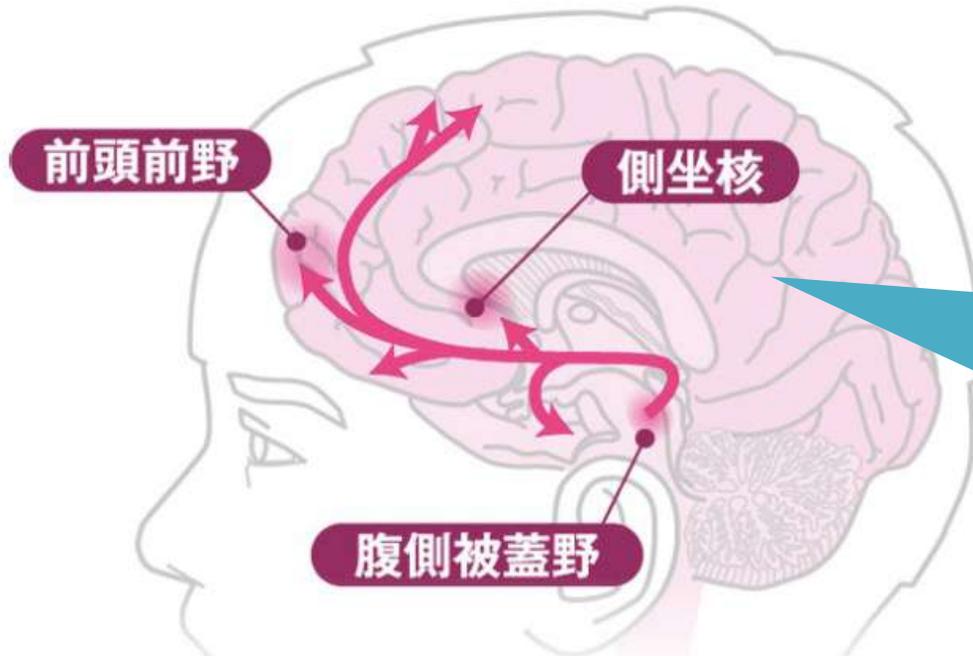
未成年者では特に依存症に進行するスピードが早い
「様子を見る」「いずれ飽きる」は危険

ゲームの要素

終わりが無い
絶えずアップデート
競争をあおる
イベント
ポップアップ

ユーザーの要素

仲間との
コミュニケーション
役割分担
称賛・期待
競争



【脳の報酬系のメカニズム】
腹側被蓋野にあるドーパミン神経から
ドーパミンが側坐核や前頭葉に放出さ
れて快感や幸福感を感じる

- ゲームを暗示するものを見ただけで報酬系が活性化
→ゲーム行動を駆り立てる
- 依存が進むと快感を感じにくくなるため、より強い刺激を求める
→長時間プレイ、より刺激的なゲームを選ぶなど行動が変化

ネットの過剰使用によって生じる影響



親との対立
友達付き合いが
減る、なくなる



夜更かし、寝坊
睡眠不足
遅刻・欠席



イライラ
自信の低下
落ち込み・不安



不規則
小食・過食
低栄養



運動不足
視力低下
疲労感

カウンセリングの相談件数と相談内容

弊社への相談件数の推移

2019年10月スタート

2020年3月一斉休校

2020年3月

オンラインカウンセリング開始

⇒対象を全国に

2020年6月学校再開

相談件数：**前月比で倍増**

⇒対応追いつかずカウンセリングを

「2～3か月待ち」とHPに表記

⇒回復支援だけでなく予防対策の強化

2021年8月現在

相談件数：**昨年同月比4倍**

相談項目（重複あり）	件数	%
遅刻・早退	23	38.98
欠席・欠勤	37	62.71
自宅で勉強しない	53	89.83
成績・業績低下	50	84.75
現実の友人が減った	17	28.81
現実の友人との付き合いがほとんどない	19	32.20
いじめにあった	1	1.69
自宅に引きこもり	34	57.63
家族に暴言、又は物にあたる	45	76.27
家族に暴力あり	21	35.59
小遣いを超えて課金	10	16.95
家族の金を盗む、カードを使う	10	16.95
睡眠時間が短い	35	59.32
朝起きられない	44	74.58
昼夜逆転	28	47.46
不規則な食事（食事少ない）	30	50.85
不規則な食事（過食）	5	8.47
退学・退職	3	5.08
留年	3	5.08
その他	16	27.12

緑：件数の多い内容
赤：深刻な相談内容

うちは大丈夫！？

ネット依存度チェック

Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction(DQ)

1

あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？（たとえば、前回にネットでしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、など）

2

あなたは、満足を与えるために、ネットを使う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

あなたは、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

ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？

5

あなたは、使い初めに意図したよりも長い時間オンラインの状態ですみますか？

6

あなたは、ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか？

7

あなたは、ネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか？

8

あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？

5min

5つ以上：病的使用（ネット依存が強く疑われる）
3～4つ：不適応使用
2つ以下：適応的使用

※このテストはネット使用全般への依存度を簡易的に調べるのです。
診断するものではありません。



スクリーニングテストの活用方法

- ・ 「依存症だ」と本人を追い込まない
- ・ 今の状態を客観視するためのツール
- ・ 本人の困っている点について一緒に解決策を考える
(支援につなげることもできる)

ネット依存の予防と対応

自己責任の問題にしない



「本人自身」を責めない！

子どもの行動を
無理に変えることはできない



自分の**行動（対応）**は
変えることができる

問題が生じるのは
スキルが不足しているだけ



子どもに**行動（スキル）**を
教えることはできる

行動とは

学習できる

先天的に持っているものではなく、**後天的**に身につけたもの

変化できる

行動は教えることができる、変化させることができる

結果により
増減する

行動を変化させるのは行動の直後に起こる出来事（**結果**）による

測定できる

行動は観察できる、測定できる

「行動」のABC



行動の前に引き金となる**先行事象**が、
行動の後に**結果**が伴う



行動の結果が望ましい
ものだと、その行動を
繰り返しやすいくなる

強化

望ましい結果（報酬）を与えてその行動を増やすこと

予防と回復のためのSTEP

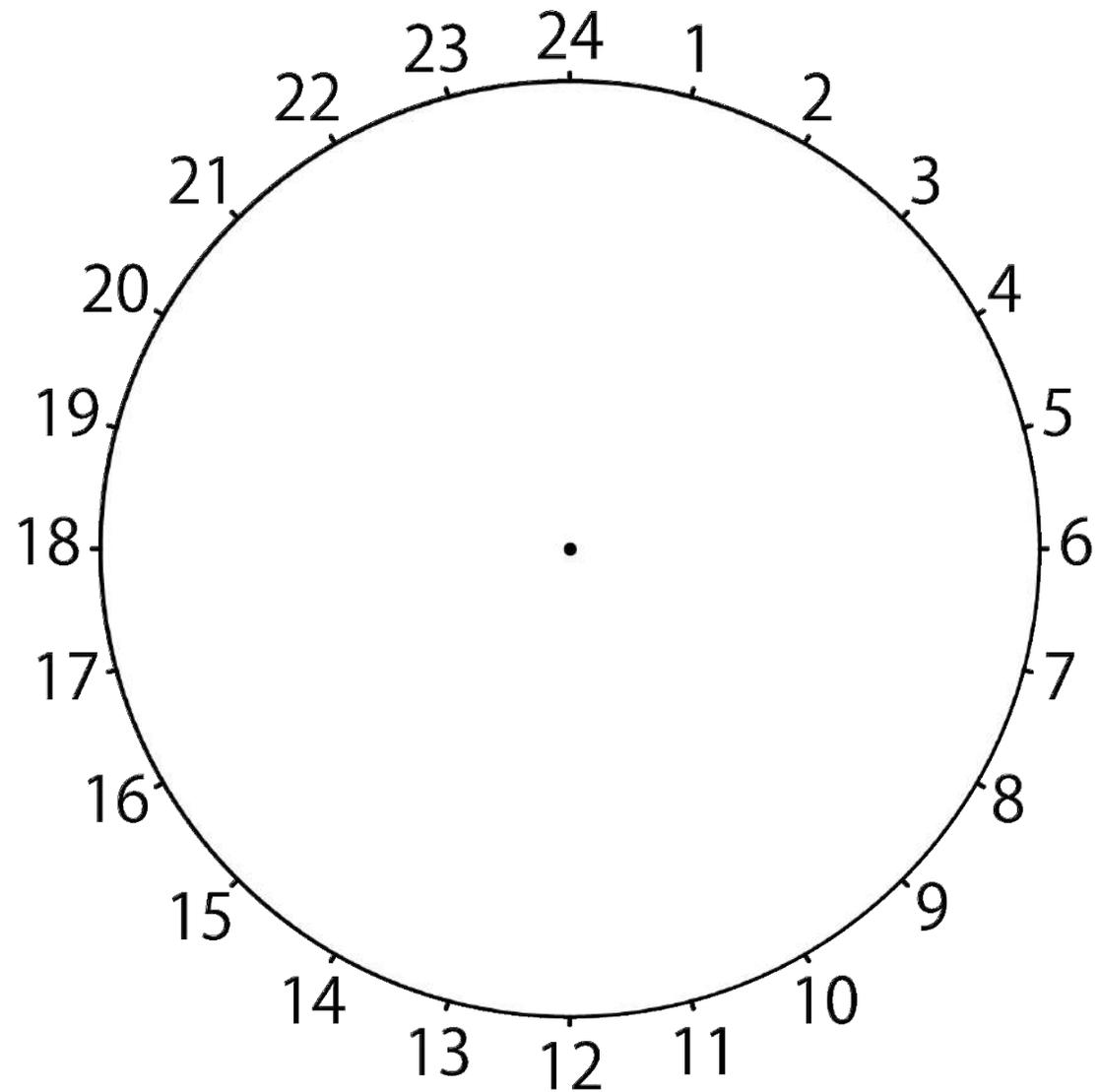


STEP1

振り返る

- ✓ 現状を客観的に分析し、家族としてどうなりたいかを描く
- ✓ お子さまの良い点や頑張っている点を認識する
- ✓ 親子で取り組める改善点を検討する

お子さんの1日を
円グラフにしてみましょう



それぞれ何時間だったか計算してみましょう

ネットの使用時間 _____ 時間

学業・勉強の時間 _____ 時間

食事、入浴、着替えなどの時間 _____ 時間

ネット以外の余暇の時間 _____ 時間

睡眠時間 _____ 時間

**良い点、続けたい点、改善したい点
を探してみましよう！**

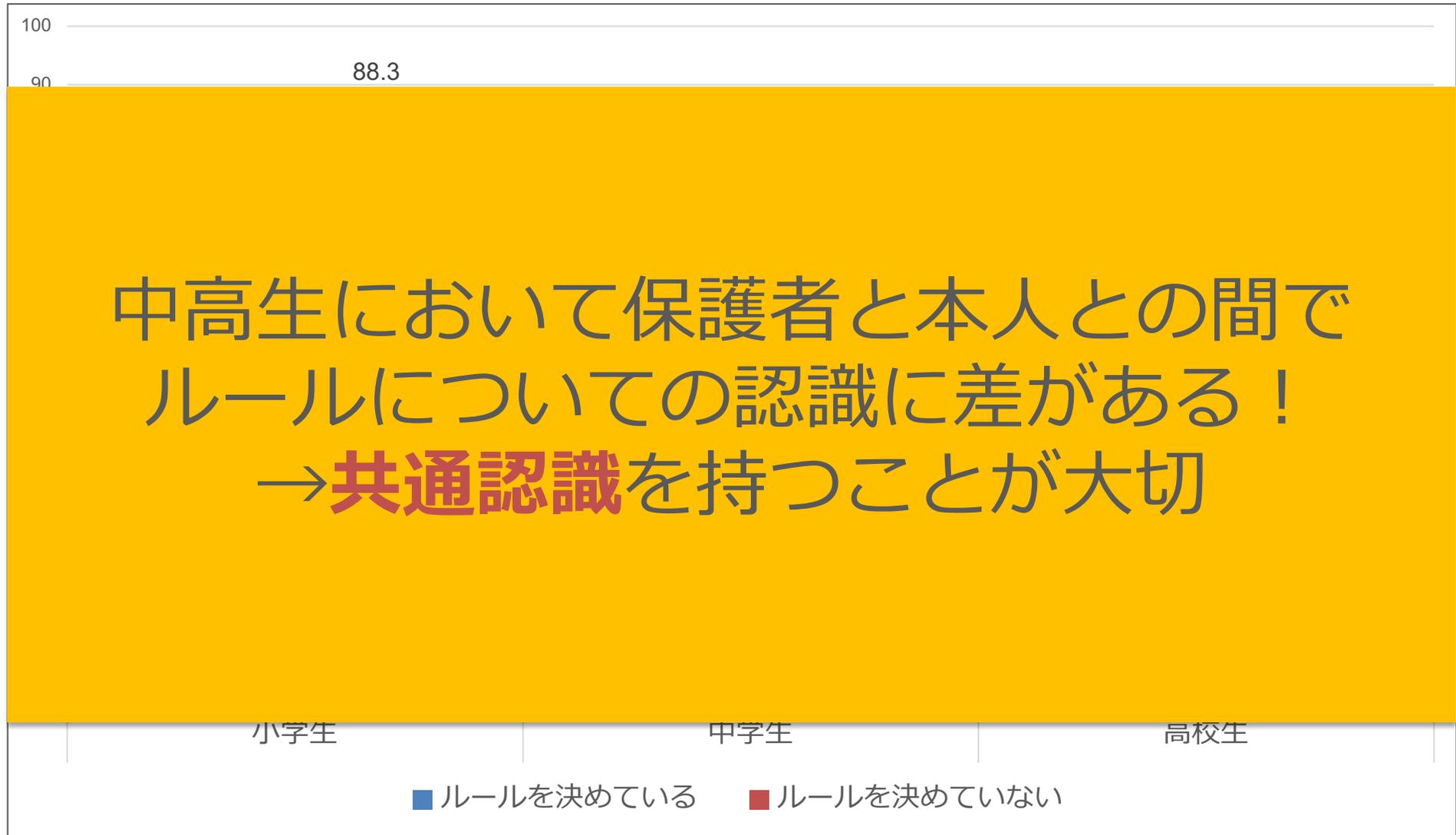


良い点は続くように、さらに良くなるように工夫
改善点はスモールステップで取り組めないか検討

STEP2

ルールを 作る

- ✓ お子さまや家族にとって現実的なルールを作る
- ✓ 目的は、お子さまを縛るためではなく、安全・安心を確保し、より幸せになるため



ルール作りのPOINT!



子どもの気持ちを聞く

- ・ 大人の意見を押し付けない
- ・ 否定・批判はしない



使用時間・時間帯を決める

- ・ 具体的に
- ・ 子どもにとって実現可能か



一緒に決める

- ・ 子どもも主体的に参加する
- ・ お互いの納得感を大切に



紙面化する

- ・ 親子で認識をそろえる
- ・ 目にとまる所に貼る

ルールを効果的する POINT!



信頼関係を大切にする

- ・日頃からのコミュニケーションを密にとる
- ・お互いに約束を守る



ペアレンタルコントロールを活用

- ・フィルタリング、タイマー機能を設定
- ・有害なサイト・情報から守る
- ・アプリ・利用時間の管理



環境を整える

- ・勉強と遊びの場所やデバイスを分ける
- ・使わないデバイスは仕舞う



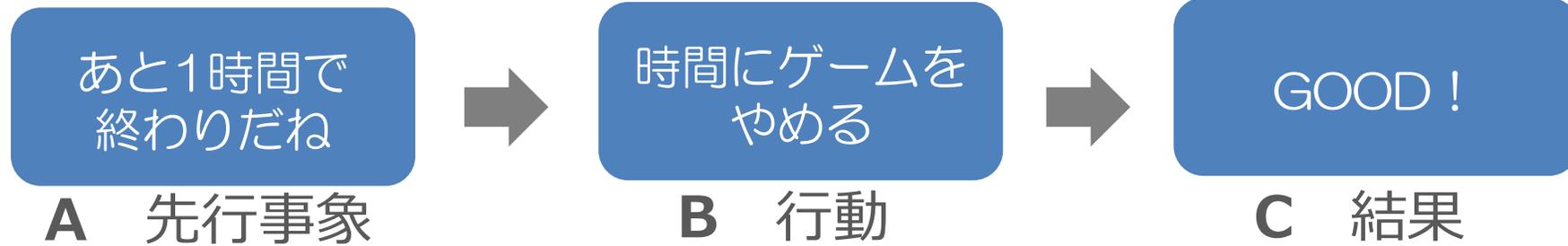
家族みんなで行き組む

- ・食事中はメディアを消して会話する
- ・就寝前はスマホをリビングに置く
- ・アウトメディアの機会を作る



ルールを
運用する

- ✓ ルールは作ったら終わりではない。ここからが始まり。



「約束を守る」ことを**強化**する！

例：守れたらすかさず褒める、最初にご褒美をセットにする



約束を破ったときの対応を**事前に仕組み化**しておく

STEP4

過剰使用に 対処する

- ✓ 今やり過ぎていて問題が起きている、そもそもルールを作れる状況ではない場合にどうするか
- ✓ やり過ぎを防ぐための考え方

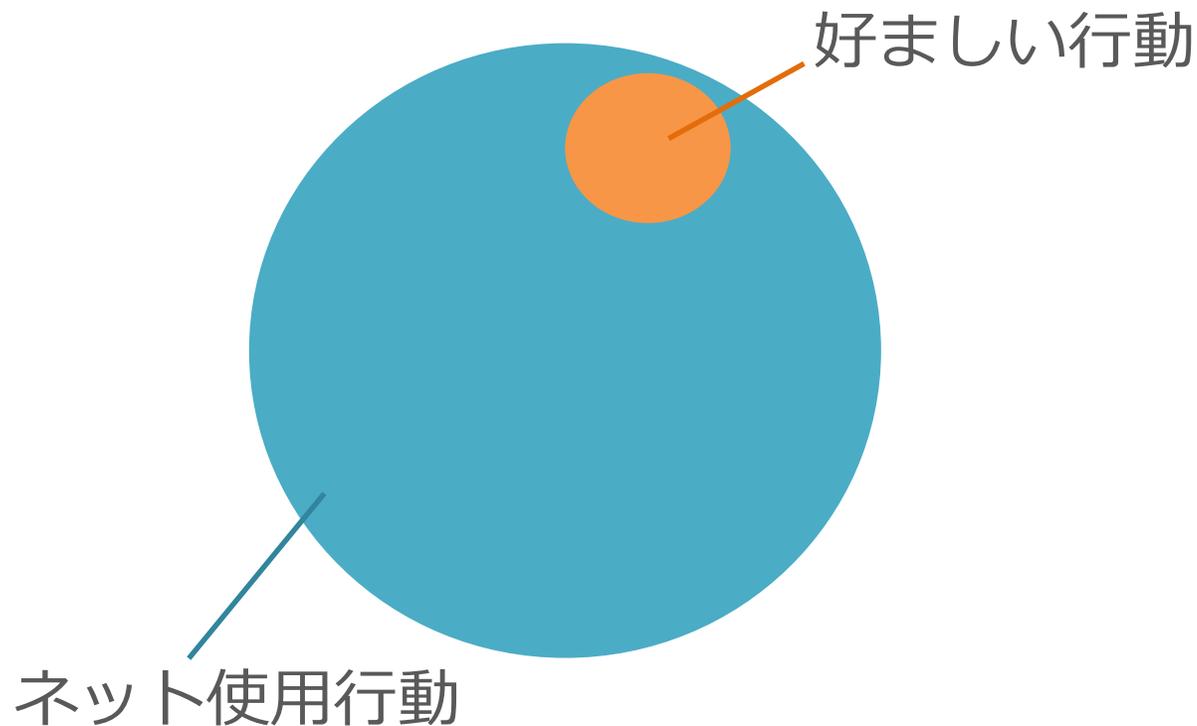
家族の心身の状態を整える「メンテナンス」

- ・ 家族の疲弊、孤独→焦燥感、イライラ、抑うつ
- ・ 自分にご褒美を与える等ホッとできる時間を持つ
- ・ 子どもや自分自身を客観的に見ることが出来る
- ・ 少し余裕を持って子どもと関われる

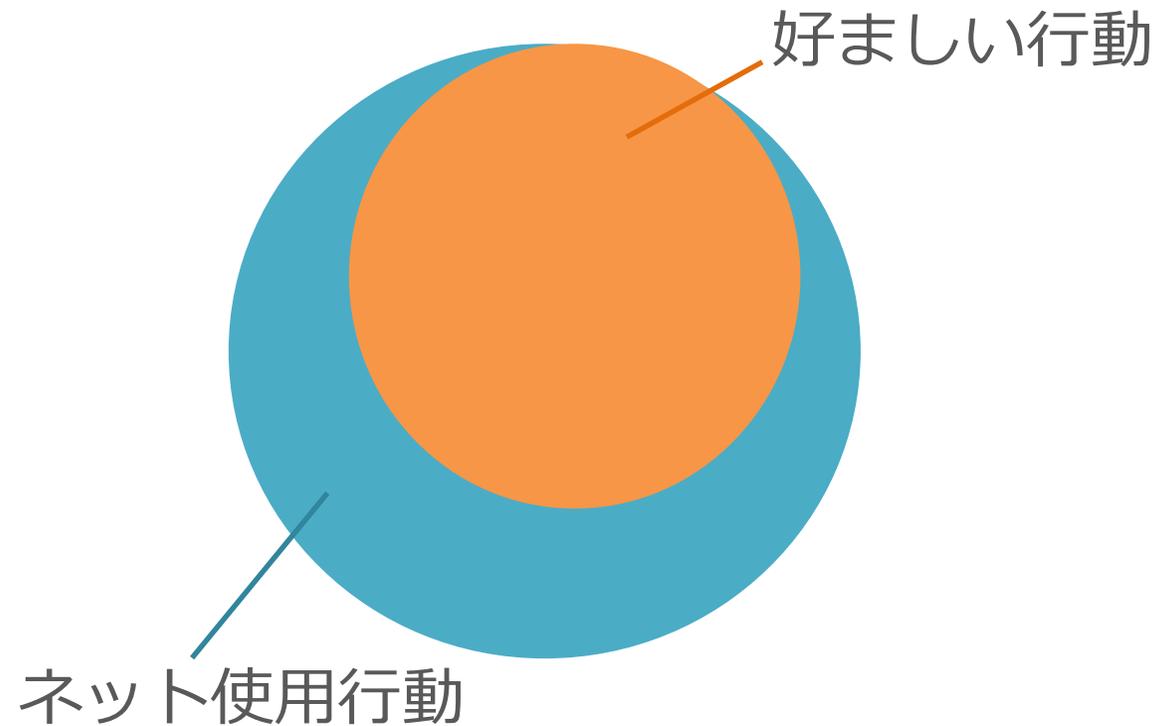


好ましい行動UP→ネット使用行動DOWN

ネット使用行動の割合が高い



ネット使用行動の割合が低い



好ましい行動のレパートリーを増やすのが鍵！

「行動」に焦点を当てる



親は腹立たしさや心配から、つい「ゲームばかりして本当にどうしようもない子ね。」と表現することも
子どもは「どうせ僕はダメだ」と受け取り、自己評価を下げる可能性

行動に注目し、人格や性格には触れないことで、
「あなたはとても大切だけど、その行動は良くないよ」というメッセージ
を送ることができる

「注目」のパワーを利用する

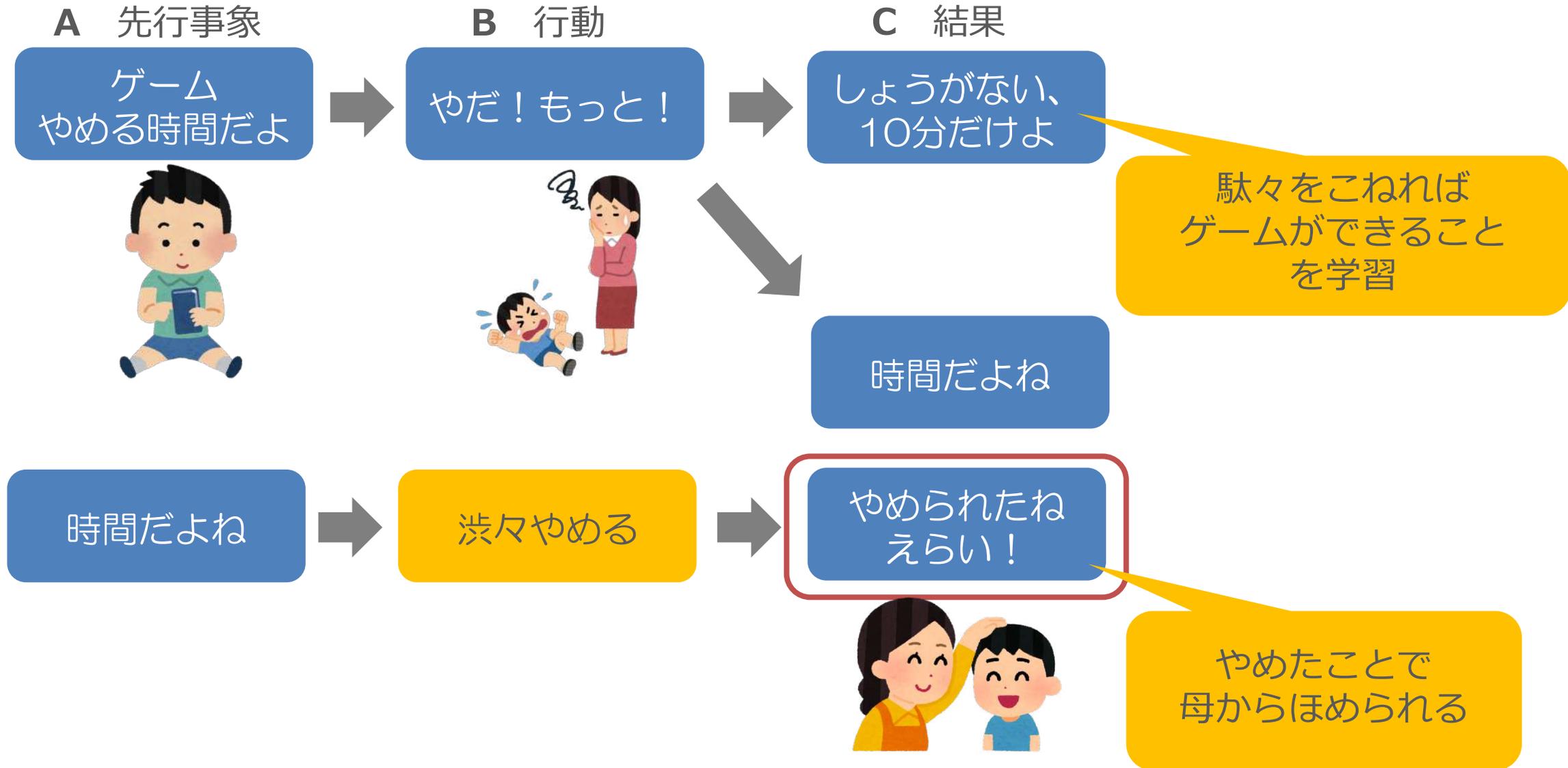


「結果」を変えることで好ましい適切な行動を増やします。
その結果、ネット使用行動を減らすことにつながります。

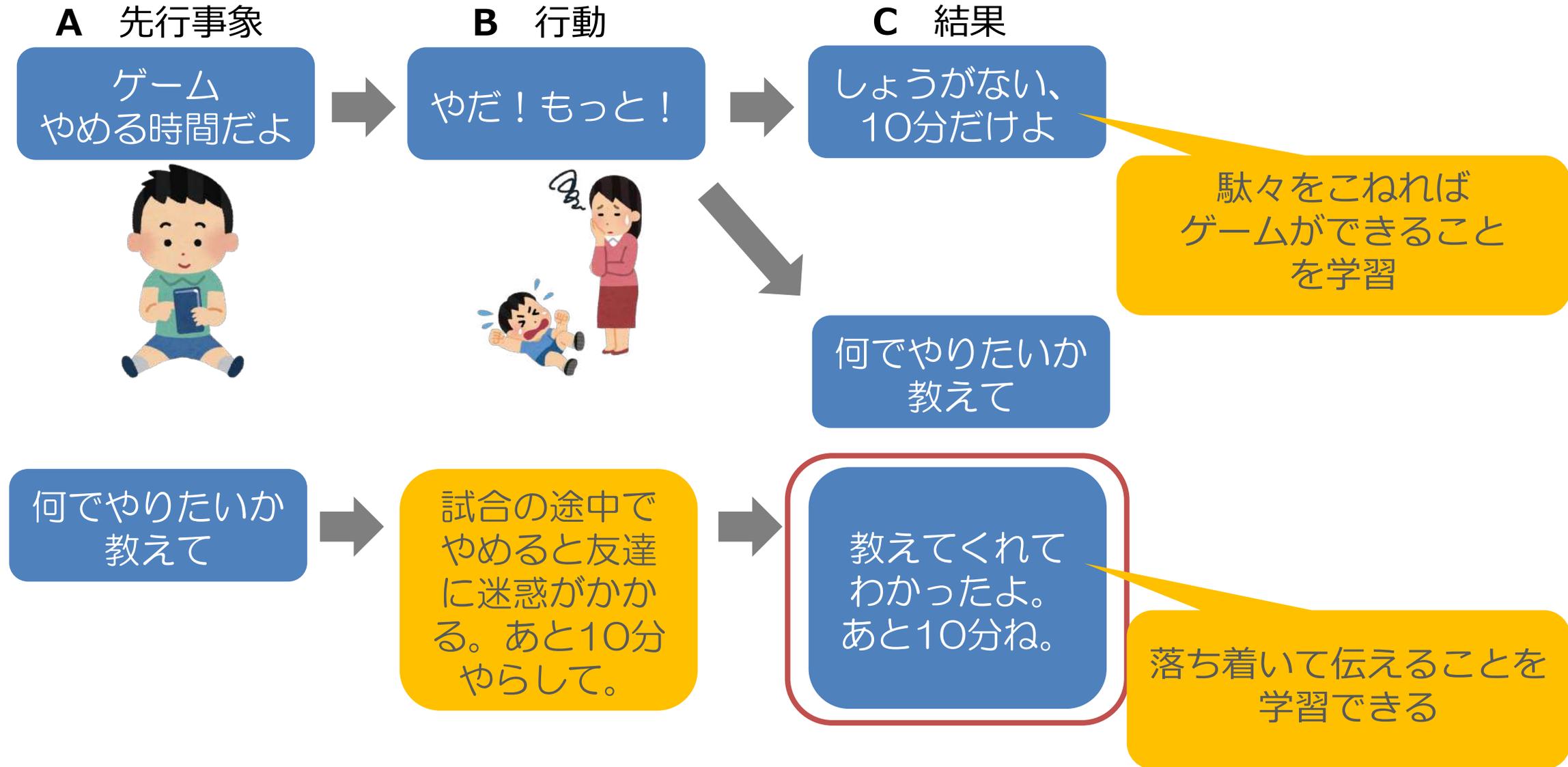
好ましい行動に対して**肯定的な注目**を与える



お悩み：約束の時間にやめない



お悩み：約束の時間にやめない



「注目」のパワーを利用する

人は誰でも**注目されたい、認められたい、ほめられたい**もの

何も反応されなかったり、当たり前かのように努力を無視されたら悲しくなったり、腹が立ったりします



好ましい行動には注目を向けずに、
好ましくない行動には否定的な注目を即座に与えがちになります

否定的な注目ばかりだと、叱られてでも親の注目を得ようとしめます

否定的な注目が強化になっている場合も



「注目」には2種類あります

否定的な注目

注意する
叱る
怒鳴る
ため息をつく
など

肯定的な注目

ほめる
認める
笑顔を返す
うなずく
など

肯定的な注目を与えましょう

親が子どもをほめると、その行動が再び起こりやすくなります
同時に**自分は親に認められている**と感じます



親に認められていると感じ始めると、
少し気が向かないことをお願いされても、
比較的協力的に応じるようになっていきます

子どもの**自己効力感、自尊心の向上**につながります



参考：肯定的な注目の与え方

ほめる	「もう宿題を始めたの？えらいね」
励ます	「あともう少しだよ、がんばれ！」
その行動に気付いていることを知らせる	「お風呂に入ったのね」「食器を片づけてくれたのね」
ほほえむ	同時にVサインやOKサインを示すのも良い
感謝する	「お皿運んでくれてありがとう」
興味や関心を示す	「難しそうな課題だね」「どんな内容を勉強してるの？」
そっと身体に触る (嫌がる場合はしない)	肩に手を置く、ハイタッチする
次の活動に誘う	(スマホを触ろうとしたときに)「これやってくれる？」「おやつでも食べる？」

参考：ほめ方のコツ

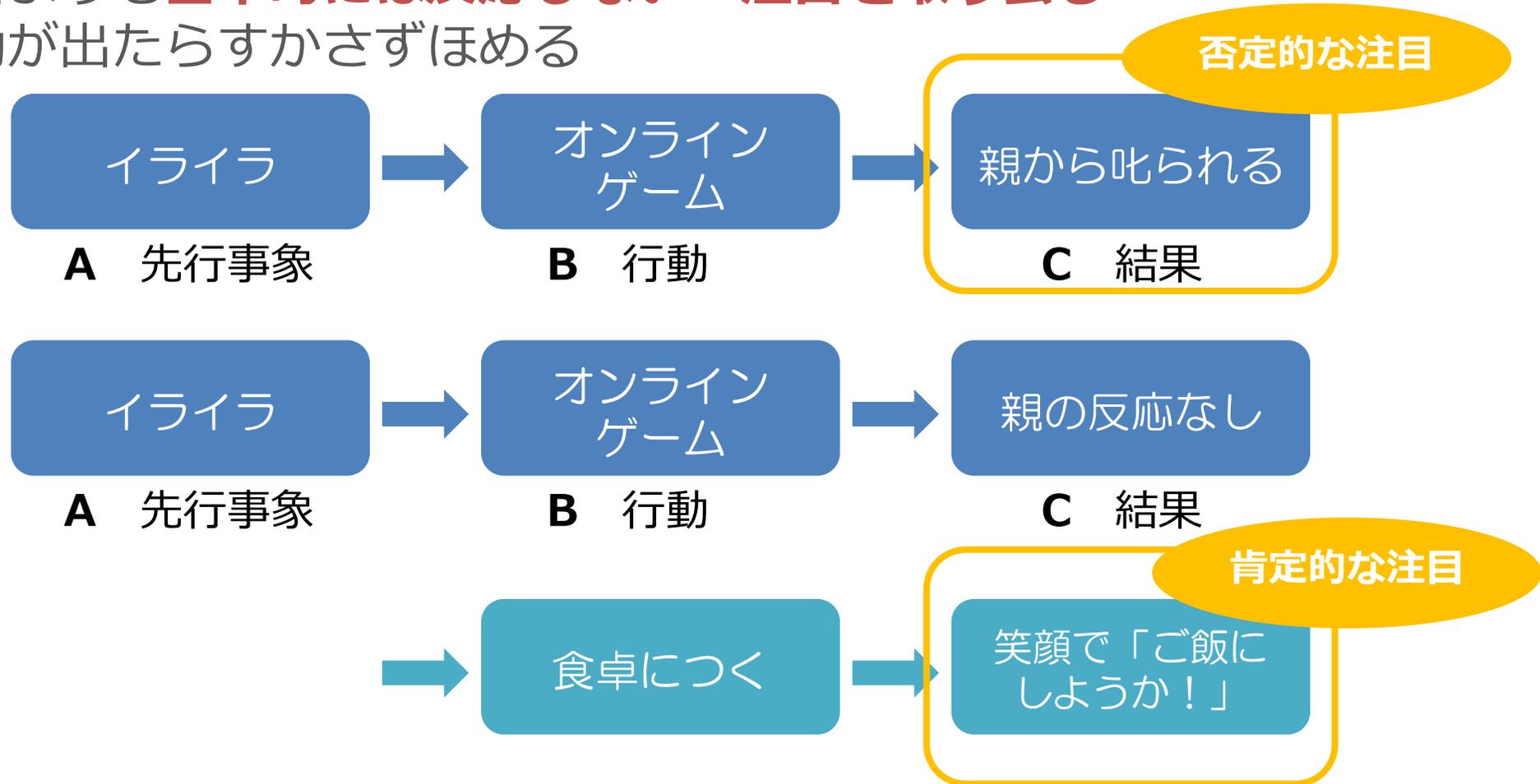
①タイミング	パーフェクトを待つのではなく 25%でほめる! 行動を始めた時、しようとしている時、指示にすぐに従っている時、してほしくない行動をしていない時
②視線、からだ	視線を合わせる、同じ目の高さで
③表情	穏やかな表情
④声の調子	穏やかで温かみのある声、明るい声
⑤ことば	メッセージは短く、簡潔明瞭に、皮肉・批判はなし
⑥行動をほめる	「良い子ね」→「～して良いね！」
⑦効果的にほめる	子どもの性格、年齢に合わせて

ネット使用行動を減らす

★ネット使用行動に対応するコツ

否定的な注目よりも**基本的には反応しない=注目を取り去る**

好ましい行動が出たらすかさずほめる



効果的な指示を出す

- ①子どもの注意を引く
- ②視線を合わせる
- ③指示は短く具体的に分かりやすく
- ④落ち着いて、口調はきっぱりと言い切る
- ⑤少しでも取りかかり始めたらほめる

★うまくいかないときは

①選択させる

例「あと着替えと歯磨きどっちからやる？」

②～したら、…できるという取り決め

例「宿題をしたら、一緒におやつを食べようか。」



もういつまでゲームしてるの？
もうすぐ夕食よ！
前はそんなにやってなかったのに。



7時に夕食ができるよ。
あと10分でゲームおしまい
にしてご飯食べよう。

STEP5

ネット以外の
活動を増やす

- ✓ ネットやゲームを減らそうとするのではなく
他の活動を増やすことを考える

依存症になりにくいライフスタイルとは？



依存症になりにくい生活



色々な活動を**バランスよく**取り入れることが大切
ネットから得る情報を**真の理解**へつなげるには
五感を使った豊かな実体験が欠かせない

親も一緒に楽しむ
ことが大切♪

家庭で出来ることから始めてみませんか？

困ったときの相談先

【遊びに関する相談】

児童館や、放課後児童クラブ、放課後子ども教室は、子どもに健全な遊びを提供することを目的としています。子どもの遊びに関する相談も受けています。

【身体症状の相談】

姿勢、肩、頭痛、目など、身体症状については医療機関の受診をご検討ください。

【生活リズムや心理面に関する相談】

学校ではスクールカウンセラーへの相談も可能です。地域の子育て支援センターなども、子どもの生活面や心理面に関する相談を受けています。

【依存症に関する相談】

専門の医療機関やカウンセリング機関で相談できます。
自助グループや家族会に繋がることも大切です。