

第1回

やめさせることを、 やめてみる



ネット・ゲーム依存予防回復支援MIRA-i
公認心理師、臨床心理士、社会福祉士

森山 沙耶

もりやま さや 民間会社で初めてネット・ゲーム依存専門の予防回復支援事業を立ち上げ、カウンセリングや講演等を中心に活動。ネット・ゲーム依存分野のパイオニアとして、適切な理解の普及に力を入れています。

親からの相談事例をもとに考える

「子どもが学校から帰ってくるなり、真っ先にオンラインゲームを始めるんです。始めちゃうと夢中になって、話しかけても反応しなくて。夕食の時間になってもなかなかやめないし、宿題も手が付かない状態です。どうしたらやめさせられますか？」

中学校二年生男子の母親から切羽詰まった表情で尋ねられました。

私はインターネット・ゲーム依存（以下、「ネット・ゲーム依存」）専門の心理師として、回復支援に携わっています。当事者や家族のカウンセリングにおいては、この事例のように、子どもの親がまず相談者として来談することが最も多いです。

親としてはゲームをし続ける子どもを

見て心配や不安が募り、「どうしたらゲームをやめられるようになるか」と、あの手この手を尽くしても功を奏せず、悩みを深めていきます。

この事例の子どもは学校には毎日通っているものの、帰宅後すぐにFPSと呼ばれるシューティング系のオンラインゲームを始めると、ゲーム仲間とボイスチャットで会話をしながら戦いに没頭します。食事や入浴のとき以外は自室にこもってゲームやゲーム実況動画を見て過ごすので、合計で一日六時間ほどゲームやネットに費やすこととなります。家族との会話もあまりなく、宿題や提出物に手がつかないため授業内容についていくことが難しい状況です。

親としては、当初はゲームをすることに反対ではなかったのですが、子どもが自分でコントロールできるようになって宿題などの時間も確保してほしいと願っています。

私は冒頭のような親からの質問に対しては、

「まず、やめさせることを、やめてみて



ゲーム依存特有の悪循環



ください」

というアドバイスを伝えます。

もしその子どもが依存状態にある場合、自分でゲームのプレイをコントロールできる状態ではありません。いくら他人がやめさせようとしても、子どもの行動を変えることはできません。

また、依存状態に至る背景には、現実の生活でのストレスなどを抱えています。そうした子どもにとっては、ゲームが唯一の心の支えになっているかもしれないのです。そうすると、ゲームをやめさせようとする親に対して、反発するどころか憎しみすら抱くこともあります。そのような場合、ゲームを取り上げられたときに親に対する暴言や、ひどいときには手や足が出て暴力に至ることもあるのです。

依存状態にまで至っていないとしても、「いつまでゲームしているの?」「ゲームばかりしないで宿題しなさい」「早くご飯を食べなさい」などと、ゲームをしている子どもに対して注意や叱責を重ねることで、親から隠れてゲームをするように

なったり、親の叱責を避けるためにますますゲームにのめり込んだりと、結果的に問題行動を助長してしまいます。そうすると、ますます親は厳しく叱責するといった悪循環に陥り、親子関係が悪化していきます。

ゲームをめぐる

悪循環から抜け出す

「やめさせることを、やめてみる」というアドバイスを受けて、ほとんどの親が「そんなことをしたら、子どもはいつまでもゲームを続けます。それを容認するということですか?」と困惑します。

確かに、見守るだけでは大きな変化はありません。そこで、どんな些細に見えることでも「できていることに目を向ける」ことが大切です。

「なかなかやめない」という状況の中でも「洪々でもやめる」タイミングを観察してみます。例えば、夕食の時間になってもすぐにはやめられないけれど、ゲームの試合が終わったタイミングならいつもよりやめやすいなど。そして、その瞬

間を見流さずに、やめた後に肯定的にかかわることが大切です。

普段は子どもがゲームをやめたとしても「もうご飯冷めちゃったじゃない！もっと早くゲームをやめなさい」などと、ゲームをやめても親から小言を言われながら嫌な気分で夕食を食べることになります。その結果、子どもは素早く食べ終えて、すぐにゲームに戻ります。

しかし、ゲームをやめてダイニングに着いたときに、親から「さあ、ご飯食べよう。あなたの好きな料理をつくったから、食べてもらえとうれしいわ。どんなゲームしてたの？」と言われたら、どうでしょうか。夕食の時間が比較的居心地がよくなり、ゆつくりご飯を食べることができるかもしれません。また、親のほうからゲームに関心を寄せることで、子どもも親はゲームを否定しているわけではないと認識し、身構える気持ちが和らぎます。

このように、ゲームをしていない時間がお互いにとって心地よいものになるよう工夫することで、子どもがゲームに逃

げ込まずに、親子のコミュニケーションを促進することができます。

こうした親のかかわりが、子どもがゲームやスマホ、インターネットとどう付き合うかを親子で考えていくための第一歩となります。

回復支援のカウンセリングでは、このような悪循環から抜け出して親子の信頼関係を構築する支援から始めています。依存の予防においても、親子の信頼関係を構築し維持することがすべての基盤であることを強調して伝えていきます。

社会問題化する ネット・ゲーム依存



ネット・ゲーム依存は、今や社会問題となつていきます。

一九九〇年後半からインターネットや携帯電話などの情報通信技術が普及し、私たちの生活にインターネットは欠かせないものとなりました。そして、かつてのゲームはオフラインゲームが主流でしたが、現在はインターネットに接続してプレイするオンラインゲームが大半を占

めています。

オンラインゲームの多くは無料でダウンロードでき、オンライン上にプレイヤーが集まって戦いあい、交流しあうことができます。オフラインゲームと比べると、現代のオンラインゲームはより魅力的で、飽きにくいものとなっているのです。さらにスマホの普及もあいまって、オンラインゲームがより気軽にできるようになりました。スマホ一台あれば、いつでもどこでも時間や場所に関係なく、SNSやゲームにつながったり、動画を見たり、情報検索ができます。

こうしてネットやゲームを際限なく使い続けられる環境となり、ネット・ゲーム依存の問題が社会問題化してきたわけです。メディアでもネット・ゲーム依存についての特集が生まれ、警鐘を鳴らす報道が増えています。なかには「ネットゲ廃人」といったセンセーショナルな言葉を用いて取り上げられる場合もあり、ゲームやSNSに夢中になるわが子を見て「うちの子も依存症かもしれない」と不安に感じてしまう親も多いことでしょう。

いろいろな立場から警鐘を鳴らすのは大切なことですが、このようなレッテルを貼るような言葉を用いたり、不安を煽るだけの報道は、差別や誤解につながるの
で、私は控えるべきであると考えています。

一方で、実際にネット・ゲーム依存に困っている当事者とその家族は、デジタル化が進む現在、急増しているのは事実です。特に二〇二〇年初頭からの新型コロナウイルスの感染拡大の影響による長期休校や外出制限等で在宅時間が増えるとともに、ネット・ゲーム依存に関する相談件数も倍増しました。

現在もオンラインゲームの市場は拡大し、eスポーツも年々盛り上がっています。また、GIGAスクール構想によって児童生徒に一人一台デジタル端末が支給される取り組みが加速し、ネット環境はより身近になっています。もちろんコロナ禍での娯楽やコミュニケーションツールとしての機能や、学習面での利用によって一人一人の子どもたちに最適化された学習を提供できるなどのメリットも

たくさんあるでしょう。その一方で、依存的な使用のリスクも高くなっているのが現状です。

子どものネット・ゲーム依存の現状

ネット・ゲーム依存は、特に思春期にあたる中高生の間に最も広がっています。ただ小学生も当たり前のようにならざるゲームを行っていますし、小学生に関する相談件数は中高生の次に多いです。幼児においても、電車やベビーカーに乗っているときにスマホで動画を見ていたり、親がレストランで静かにさせるために動画を見せたりといった光景をよく目にします。今後、ネット・ゲーム依存はますます低年齢化していく可能性が考えられます。

子どもは大人に比べると、自己制御の機能が成長段階にあるため、依存症に進行しやすいのです。また、アルコールやギャンブルであれば年齢制限がありますが、ネットやゲームに関しては特に社会的な規制はないので、各家庭でのルール

づくりやペアレントコントロールの活用が、現在の段階でできる対策なのです。

依存によって起こる問題としては、学業不振、生活リズムの乱れ、家族関係の悪化などが多く生じています。それだけでなく、不登校、引きこもり、家庭内暴力、昼夜逆転といった深刻な問題につながることも少なくありません。

深刻な状況になると、回復には時間がかかりそうですし、根気強く治療を続けていく必要があります。ですから、そもそも依存症にならずに、ネットやゲームと健康的に付き合う方法を身につけることも重要です。

そのためには、前述のとおり親子の信頼関係が土台になります。親子で建設的なコミュニケーションがとれることが家庭でのルールづくりにとって要となるのです。

そして、学校はそのサポートを行い、親子を支える貴重な場です。

この連載では、ネット・ゲーム依存について理解し、予防や支援のあり方についてお伝えしていきます。