

山田みやこの活動報告

令和7年6月1日（日）

「ネット依存とゲーム障害の子どもたち」

～理解と予防、対応、治療まで～

講師 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 主任心理療法士 三原聡子さん
場所 とちぎ青少年センター（アミークス）

新しく流行っているSNS Whoo.BeReal.Snapchat.

18～19歳が多く使用、男女比は10：1

オンラインゲーム⇒オンラインカジノへ（違法性知らないが44%）

依存行動＋その行動による問題（楽しい、明日も明後日もやりたい）

共通する点は、タバコ、お酒、覚せい剤等危険ドラッグ、ゲームギャンブル

ゲーム、ネット依存は理性の脳が欲望の脳に負けてしまいコントロールができなくなる

↓

「ゲーム障害」と診断

身体・健康、精神、学業、仕事、浪費や借金、家族・対人関係等の問題が起きてくる

低年齢からのスマホ使用の予防対策が重要

現実生活の中での不適応や生きづらさ等からの逃避 ⇒ ネットやゲームに依存

治療目標

周囲からの制限は困難

本人に動き出させる⇒止めたい気持ちを確認した上で小さな改善から一歩ずつ

バーチャル世界から現実世界へ引き戻す

登校、塾、地域資源、部活、友人との付き合い、アルバイト等、ネットのできる時間を減らす

外来治療

入院治療プログラム（2ヶ月程度）

本人、家族、治療スタッフの話し合いを十分に持ち、退院後のネットとの付き合い方を明確に決める作業

予防対策

ネット・スマホ・ゲームの使用開始年齢を遅らせる

使用時間を減らす

家族のネット・スマホ使用も減らす

家族の疎通を良くする

ネット・ゲーム以外の楽しいこと、自信をもってできることを知る

子どもをゲーム・ネットの依存にさせないための3つのポイント

1. ルールは子どもと一緒に決める

2. 子どもがゲーム・ネットでやっていることを把握しておく

3. ゲーム・ネット以外にも楽しいと思えること、自信をもってできることを作っておく

医療機関・相談機関へ本人を連れて行く時の注意事項

・最初の受診時は親だけに、主治医の先生と話してから本人を連れていく

・病院や相談に行っても、いきなりゲームをやめろと言われてたり、取り上げられたりしないと伝える

・親が相談機関・医療機関を信頼している態度をみせる

※ネットに使われている子ではなく、ネットを使いこなせる子に！