

目次

P.①～③

特集『あなたの身近な人はネットやゲームと上手に付き合えていますか？』
 ～ネット依存・ゲーム依存について～

P.④

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）の相談
 ここまるのゲートキーパー講座 イベント情報

特集

あなたの身近な人はネットやゲームと上手に付き合えていますか？ ～ネット依存・ゲーム依存について～

あなたの身近な方に、このようなことが思い当たる方はいませんか？
 その方に対してこんな心配はありませんか？

本人の状態	身近な周りの人の心配
<ul style="list-style-type: none"> 夜更かしや昼夜逆転 勉強や仕事に集中できない ゲーム以外のことがわずらわしく感じる 感情のコントロールが難しくなった 学校や仕事よりもゲームを優先してしまう 体力がなくなった 	<ul style="list-style-type: none"> 成績が大幅に下がった 友人との付き合いが減った 家族との会話が減った ゲームやネットに時間を使いすぎている ゲームやネットにお金を使いすぎている 外に出ることが少なくなった すぐに怒りキレやすくなった 食事や睡眠をとっていない 言葉づかいが悪くなった

これらの心配は、本人も自覚して気にかけていることもあります

このような心配があつたり、思い当たる方がいたら、その方は「ネット依存」「ゲーム依存」の状態に近づいているかもしれません。

今回は、ネット依存、ゲーム依存とはどのようなものなのか、やめられない理由は何なのかを知り、ネットやゲームと上手に付き合うために、家族や本人ができることを一緒に考えてみましょう。

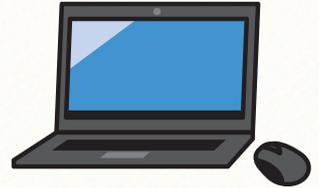
1. ネット依存・ゲーム依存についてと依存に至るまでの背景

ネット依存・ゲーム依存とは？：「本当はやめたいのに、やめられない」状態

1990年代頃より、インターネットが普及し、今では私たちの生活に欠かせない存在になってきています。そんな中、インターネットに過度にのめりこんでしまう人たちが増えてきて、ネット依存・ゲーム依存が注目されるようになりました。

では、ネット依存・ゲーム依存とはどのような状態をいうのでしょうか？

ネット依存・ゲーム依存とは、ネットやゲームの使用のコントロールが利かなくなり、やり続けることで様々な困りごとが起こり、やっている本人自身が苦痛を感じているにも関わらずやめたくてもやめられなくなり、ネットやゲームを優先させてしまう状態です。



< ネット依存・ゲーム依存によって引き起こされる様々な困りごとの例 >

身体の問題

- ・体力の低下
- ・頭痛
- ・体重低下
- 肥満 など

こころの問題

- ・ゲーム以外のことが
わすらわしく感じる
- ・イライラしやすい
- ・感情のコントロールが
難しくなる など

生活上の問題

- ・昼夜逆転
- ・睡眠不足
- ・遅刻や欠席・欠勤が
増える
- ・お金の問題 など

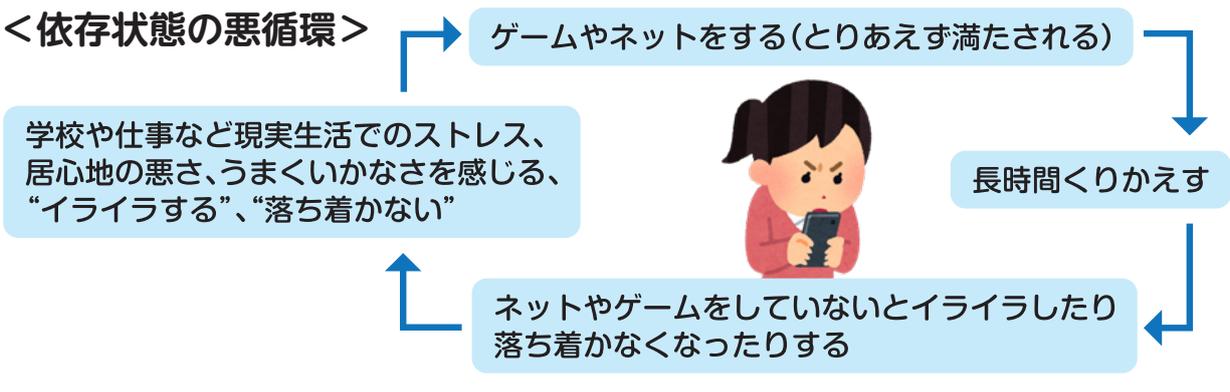
ネットやゲームをやめられない理由：ストレスへの自己対処

インターネットやオンラインゲームを行うと、現実世界では味わえないような充実感や達成感が得られ、楽しさ、気持ちよさ、安心感などの快適さをもたらします。別の見方をすると、学校や仕事のうまくいかなさなど、日々の生活での不安や緊張を一時的に和らげ、嫌なことを忘れさせてくれるとも言えます。これは、ストレスへの自己対処の行動でもあります。

しかし、ネットやゲームを何度も繰り返しているうちに、やがて慣れてきて快適さを感じにくくなるとともに、ネットやゲームを行わないでいると不快な状態（イライラ、気持ちの落ちつかなさなど）を引き起こします。この不快で苦しい状態をまぎらわすために、ネットやゲームを繰り返さざるを得なくなるという悪循環に至り、コントロールが利かなくなり「依存」の状態になります。

この「依存」は、誰でもなる可能性があります。その人の根性がないとか、意思が弱いからではありません。本人が現実生活で抱えているストレスや辛い気持ち、居心地の悪さといった満たされない気持ちを、ネットやゲームの世界で満たしている、とも言えます。

< 依存状態の悪循環 >



2. ネット依存・ゲーム依存からの回復に向けた支援

ネット・ゲーム依存からの回復にむけて：本人の気づきを大切に

もし、依存状態が疑われた場合は、どうすればいいのでしょうか？

依存状態には、先に説明したとおり、日常生活のストレスに対する自己対処行動という側面があります。ネットやゲームを単にやめさせても、普段の生活が張り合いが無く嫌なことや苦しいことだけに満ちていて、自分の居場所が無い状態が続いていけば、ネットやゲームの世界に居場所を求めてしまい、結果として依存状態から抜け出すことはますます難しくなってしまいます。そのため、一方的に責めネットやゲームを取りあげるだけでは、かえって状況を悪化させてしまいます。

本人自身も、ネットやゲームをやめられない今の状態に苦しさや不安を感じながら、それでも依存から抜け出せない状態にあるかもしれません。まずは、本人の苦しさに寄り添い、たとえば「私、最近のあなたの睡眠時間がとても短いから、体調を崩さないか心配なの。」など、家族や身近な人が「本人を心配している思い」を伝えてみましょう。それが、「このままではまずいな」と本人自身が問題点に気づききっかけにつながっていきます。「ネットやゲームをやった、やらない」だけにとらわれないで、本人を心配している気持ちを率直に伝え、本人の「気づき」を促すことが大切です。そして、ネットやゲーム以外に興味の対象が持てるような生活を、本人と一緒に考えることが重要です。

ネットやゲームと上手に付き合うために、家族や身近な人ができること

本人の気持ちや事情をきく

「辛いことや困っていることがあったら話を聞くとよ」と、本人の気持ちに共感しつつ、話に耳を傾けましょう。

「私は」ではじまる

「I(アイ)メッセージ」で話す
「私はあなたを心配している」など、「私」からはじまる声かけの方が、口調が柔らかくなります。

1人で判断せず、相談する

家族や信頼できる友人・学校・医療機関・相談機関などに相談し、みんなで考えましょう。

見守る

成功と失敗を繰り返して次第に上向きになることが多いので、一喜一憂しないでゆったりと構えるようにしましょう。

本人に促してみる

- ① ネットやゲーム以外の本人が楽しめる時間を増やしたり、本人の好きなこと（食事、スポーツ等）に誘ったりしてみましょう。
- ② 本人も相談できる人・場所（友人・学校・医療機関・相談機関など）を見つけられるよう促しましょう。

家族自身のセルフケアを心がける

- ① 生活リズムを整えましょう。「食事」「睡眠」「運動」が大切です。
- ② 自分なりのストレス解消方法をもちましょう。
- ③ 自分の時間を大切にしましょう。

悩んだら抱え込まず、ぜひご相談ください

「もしかしたらネット依存・ゲーム依存かも？」などと思われた場合、ご本人やご家族だけで悩みや苦しさを抱え込まず、外部の支援者、学校、病院、相談機関などに相談し、回復や対応について考えていくことも大切です。

当センターでもご相談をお受けしております。まずは、一緒に考える第一歩を踏み出してみましょう。



仙台市こころの健康づくり
キャラクター「ここまる」

〔参考文献〕『心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか』（樋口進 監修、ミネルヴァ書房）

仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)の相談

こころの悩みについての相談

ご本人やご家族からのこころの悩みについて、相談をお受けします。アルコールや薬物等への依存に関する相談や、震災関連の悩みもお受けしています。

来所相談 (予約制) 電話: **022-265-2191** 平日 8時30分~17時(12/29~1/3を除く)

電話相談 ・はあとライン 電話: **022-265-2229** 平日10時~12時、13時~16時(12/29~1/3を除く)

・ナイトライン 電話: **022-217-2279** 年中無休18時~22時



仙台市こころの絆センター(仙台市自殺対策推進センター)

ご本人やご家族などからの自死に関する相談をお受けして、お悩みの解決に向けたお手伝いをします。

電話相談 電話: **022-225-5560** 平日 9時~17時(12/29~1/3を除く)

ここまるのゲートキーパー講座

「ゲートキーパー」って知っているかな?
あなたもゲートキーパーになってみませんか



仙台市こころの健康づくり
キャラクター「ここまる」

ゲートキーパーとは?

ゲートキーパーとは、家族や友人などの身近な人の自殺の危険サインに気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱えると「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいかわからない」「どのように解決したらよいかわからない」という状況になると言われています。そのため、身近な人々がひとりでも多くゲートキーパーとしての意識を持ち、できることに取り組むことが大切です。

<ゲートキーパーの役割> ~周りの人ができる4つのポイント~

気づく・声をかける

いつもと違うなと感じた時は、声をかけてみましょう

話を聴く

ゆっくりと話を聴いて、そのまま受け止めましょう

つなぐ・つながる

抱え込まずに相談機関や専門家に相談しましょう

見守る

声をかけながら、あせらずに優しく寄り添い、見守りましょう

イベント情報

開催日(予定)	教室・イベント名	対象者	会場
2020年 11月 7日	ひきこもり講演会	ひきこもりに関心のある 仙台市民の方	仙台市 シルバーセンター
2020年 12月 1日	ひきこもり家族教室 (第1部)	ご家族にひきこもりの方が いる方	エル・パーク 仙台
12月 7日	ひきこもり家族教室 (第2部)		
12月 15日	ひきこもり家族教室 (第3部)		
12月 9日	アディクション家族教室	ご家族のアルコール・薬物 などのアディクション問題 を抱える方	福祉プラザ
2021年 3月 5日	生活困りごとと、こころの健康相談会 ※弁護士と精神保健福祉の専門家が相談をお受けします。	生活の困りごとと、それに 伴って生じる心や健康の問題 をお持ちの方(予約制です)	仙台市役所 上杉分庁舎

※いずれも仙台市にお住まいの方が対象です。各教室等の詳しい情報は、仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台) ホームページまたは市政だよりなどでお知らせします。新型コロナウイルス感染症の状況により変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。

お申込み・お問い合わせ 仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台) Tel 022-265-2191