

特集ワイド

推計500万人 ネット依存の「治療」

オンラインゲームやSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)でのやりとりで没頭し、やめられなくなる「ネット依存」で、医療機関にかかる人が増えている。背後には「インターネットが悪い」では済まない、別の問題が潜んでいるらしい。治療現場を訪ねてみた。

【小国綾子、写真も】

■うつや不眠症と混同しがち ■投薬よりカウンセリング

九州地方の精神科クリニックにやってきた30代女性は初診時にこう言った。入院を繰り返して、大量の処方薬を服用していた。しかし精神科医(45)は話を聞くうち別の問題に突き当たった。「ネット依存」だ。スマートフォンを使ったオンラインゲームで、自分のキャラクターを強くしようと有料アイテムを購入。借金は150万円に膨らんでいたが、ゲームをやめられずにいたのだ。

リアル人間関係が鍵

このクリニックには、不登校の高校生の親からの相談も増えている。「うつ病か睡眠障害では」と親は言うが、オンラインゲームにはまって昼夜逆転した人。子供の数を加えると500万人を超えるといわれる。

より深刻なのは韓国。02年には約80時間不眠不休でオンラインゲームをしていた男性がネットカフェで急死。10年にはゲームに熱中し、生後3カ月の娘を餓死させた夫婦が逮捕された。韓国政府が11年に、小学4年生、高校1年生の約180万人を対象にした調査では、約5%にネット依存が見られた。政府は昨年11月、16歳未満は午前0



メールやSNSのコメントにすぐに反応しなきゃ、と友達の期待に過剰に応えようとするうち、パソコンや携帯電話から離れられなくなる中高生が多い

「仲間とチームを組んで戦うタイプのゲームでは『僕が抜けると周囲に迷惑をかける』と責任感からやめられなくなる子がいる。ゲーム依存というより人間関係依存のようなケースは少なくない」とセンターの臨床心理士、三原聡子さん。「部活で挫折したり、いじめに悩んでいる、成績が落ちて学校や家庭で居場所を失っていたり、現実の暮らしで問題を抱えていた子が多い」と指摘する。

九州のクリニックで治療を受けた女性も、本当の原因は対人関係の回復が鍵だと指摘する。九州のクリニックで治療を受けた女性も、本当の原因は対人関係の回復が鍵だと指摘する。

学校の人間関係に疲れきっている。親は親で子供が仲間外れにされ、いじめられたら、と不安だから『ネットから離れる』と言えない。まず、ネットの使い方、話し合える家族関係を構築することが大切だ。生活リズムを整えたり、早朝に日光を浴び、軽い有酸素運動をするなど、家族会や入院治療、デイケアサービスも開始した。

「回復した事例では、友達ができ将来の目標が定まったり、バイト先で評価されたりするなど、人間関係の変化がきっかけになっている」と三原さん。ただ「アルコール依存者の断酒と違い、『断ネット』は現実には不可能。適度に使う『節ネット』が目標だが、10代の子には難しい」と話す。

「仲間とチームを組んで戦うタイプのゲームでは『僕が抜けると周囲に迷惑をかける』と責任感からやめられなくなる子がいる。ゲーム依存というより人間関係依存のようなケースは少なくない」と指摘する。

九州のクリニックもカウンセリングが中心。先の女性の場合、「定期的にカウンセリングを受け、好きな歌手のコンサートでストレスを解消。徐々に薬を減らし、約1年後に無事復職した」という。

「日本の『ネット依存』は、『インターネット依存』というより『ネットワーク依存』ではないか。インターネットは『つながりたい』という人々の強烈な願望を満たす格好のツールとなっている」と西村医師は分析する。

だから、ゲーム依存の子供からゲームを取り上げても、問題は解決しない。「自分を承認してほしい」と切望している子にとって、オンラインゲームは数少ないコミュニケーションツール。だからだ。

私たちに何ができるのか。西村医師は「ネット依存は『薬で治る病気』ではありません。医療の領域だけではなく、対人コミュニケーションの習得など教育的サポートも必要です。家庭や学校で豊かなコミュニケーションに囲まれて育った子供は、一時的にネットにはまっても、ちゃんと戻ってきます」。

「『新型うつ』で休職中です」。九州地方の精神科クリニックにやってきた30代女性は初診時にこう言った。入院を繰り返して、大量の処方薬を服用していた。しかし精神科医(45)は話を聞くうち別の問題に突き当たった。「ネット依存」だ。スマートフォンを使ったオンラインゲームで、自分のキャラクターを強くしようと有料アイテムを購入。借金は150万円に膨らんでいたが、ゲームをやめられずにいたのだ。

日本では国立病院機構「久里浜医療センター」(神奈川県横須賀市)が昨年7月、「ネット依存外来」を新設した。電話相談は10月末までに約160件、外来には1000人を超える患者が訪れた。7割が中高生の親、2割が大学生や20代の本人からの相談で、オンラインゲーム依存が圧倒的に多い。

「仲間とチームを組んで戦うタイプのゲームでは『僕が抜けると周囲に迷惑をかける』と責任感からやめられなくなる子がいる。ゲーム依存というより人間関係依存のようなケースは少なくない」と指摘する。

「回復した事例では、友達ができ将来の目標が定まったり、バイト先で評価されたりするなど、人間関係の変化がきっかけになっている」と三原さん。ただ「アルコール依存者の断酒と違い、『断ネット』は現実には不可能。適度に使う『節ネット』が目標だが、10代の子には難しい」と話す。

「日本の『ネット依存』は、『インターネット依存』というより『ネットワーク依存』ではないか。インターネットは『つながりたい』という人々の強烈な願望を満たす格好のツールとなっている」と西村医師は分析する。

時から6時までインターネットに接続できないシャットダウン制度を実施。24時間相談できるホットライン設置や、「断ネット」してスポーツや芸術活動をする1泊2日の合宿が効果を上げていているという。

- ネット依存の主なチェック項目
1. 気がつくと思っていたより長い時間インターネットをしていることがあるか。
 2. 配偶者や友人と過ごすよりも、ネットを選ぶことがあるか。
 3. ネット使用時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがあるか。
 4. 他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがあるか。
 5. ネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがあるか。
 6. 日々の生活の心配事から心をそらすためにネットで心を静めることがあるか。
 7. ネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがあるか。
 8. 睡眠時間を削って深夜までネットをすることがあるか。
 9. ネットをする時間を減らそうとしても、できないことがあるか。
 10. ネットをしていないと憂鬱になったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えることがあるか。
- (全20項目のヤング氏の「インターネット依存度テスト」の抜粋。久里浜医療センターのホームページから)