

ネット・ゲームが 子供たちの心と体にもたらす影響

近年、常にインターネットに触れていないと不安に感じるという子供の「ネット依存」が、社会的な課題となっています。右ページの調査結果にみられるように、中学生の82.7%、高校生の97.3%がスマートフォンを利用し、スマートフォンの世帯保有率は、パソコンを上回りました。年齢が上がるとともにインターネットの利用時間が増えている中、ネットやゲームが、子供たちの「こころ」と「からだ」にもたらす影響が心配されています。

今号では、「ネット依存・ゲーム障害」の特集として、この治療を専門とされている先生のインタビューとともに、学校と家庭が一体となり、子供たちと一緒にSNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）を安全に使うためのルールづくりを目指した東京都教育委員会の取組を紹介します。

ネット依存、ゲーム障害治療の現場から

ネット依存という言葉が一般的になる前、平成23年からインターネット依存症治療部門を設置した「独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター」があります。

久里浜医療センター主任心理療法士の三原聡子先生に、お話を伺いました。



三原聡子先生

「ゲーム障害」とは

■今年5月に、WHO（世界保健機構）が、「ゲーム障害」を新しい依存症として認定しました。「ゲーム障害」は、以下の3点が特徴となります。

- ・ゲームの時間や頻度などを自分でコントロールできない。
- ・日常生活や日々の活動よりもゲームを優先してしまう。
- ・家庭、学校、職場などの日常生活、人間関係、健康状態に問題が起きてもゲームをやめられない。

WHOでは、これらの症状が12か月以上続く場合としていますが、短期間で特徴的な症状となる方もいますので、診断に必要な期間は短縮することもあります。

■人は、楽しさを感じると、中脳からドーパミンが放出されます。このドーパミンが出続けると、楽しかったことを続けても、慣れが生じて満足できなくなります。しかし、満足した時をもう一度経験したい、という欲求があるため、楽しさを感じるためにしていたことを止めると嫌な気持ちになってしまい、やめられなくなります。この状況が依存症です。

依存症の子供たちは、ゲームが楽しいから続けているわけではありません。やめられない状況になっているのです。

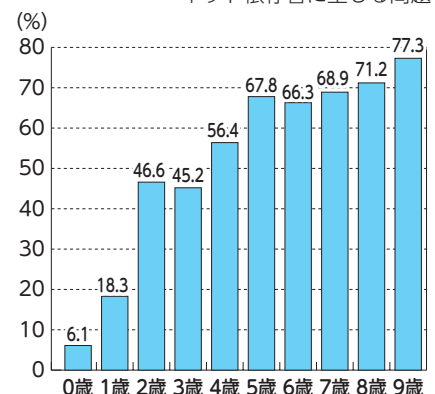
ただ、インターネット依存症にならないよう、子供と保護者と話し合いながら使い方のルールを決め、一日の中で全く使わない時間をつくる等により、予防ができますし、予防が重要になります。



ネット依存者に生じる問題

使用年齢の低下

■使用開始年齢が低いと、ネット依存症になりやすくなると言われています。WHOでは、主に肥満を防止する観点から、5歳まではテレビやゲームの画面を見る時間を1日に1時間未満にし、積極的に運動する習慣を付けるべきという指針を出しています。幼い子供たちの使用時間と影響については、まだデータが少ない状況です。ゲーム歴が長いほど、症状が重くなり、治療が難しくなります。今後、ネット依存症・ゲーム障害の子供たちが更に増えることを危惧しています。



（「平成30年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」内閣府）



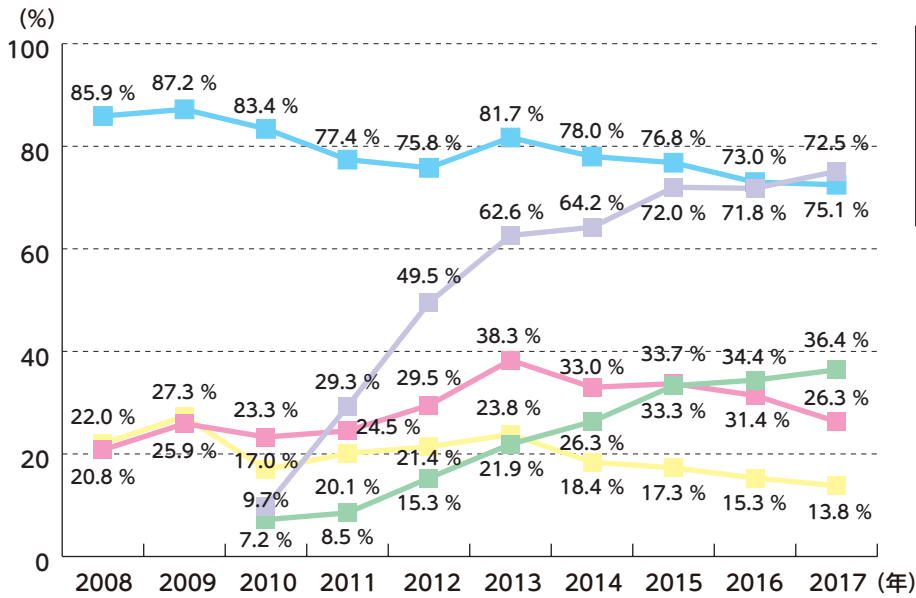
データ① 小・中・高校生の利用状況（複数回答可）

	携帯電話	スマートフォン	パソコン	タブレット端末	ゲーム機	携帯型音楽プレイヤー	無回答
全体	23.0	72.7	42.4	50.3	65.9	18.8	2.3
小学生	30.5	63.9	39.8	55.7	71.8	14.8	3.0
中学生	12.4	82.7	46.6	46.4	61.9	27.1	1.2
高校生	6.7	97.3	47.1	32.5	46.4	24.0	0.5
特別支援学校	16.8	68.1	44.1	41.8	54.0	13.6	5.9

(%)

(「平成 30 年度 児童・生徒のインターネット利用状況調査」東京都教育庁)

データ② 情報通信機器の世帯保有率の推移（複数回答可）



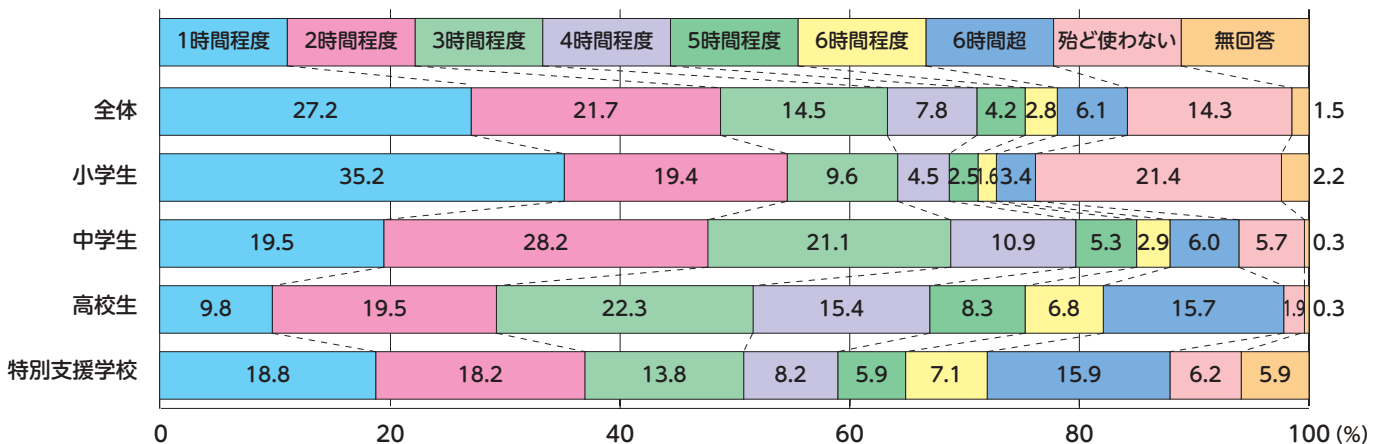
※いずれもインターネットに接続できる機器

三原先生からのコメント

大人は、携帯電話やパソコンを経験した後にスマホを使用していますが、子供たちは、生まれた時からスマホを使っている「スマホ・ネイティブ世代」です。

(「平成 30 年度版 情報通信白書」総務省)

データ③ 一日のインターネット利用時間



(「平成 30 年度 児童・生徒のインターネット利用状況調査」東京都教育庁)



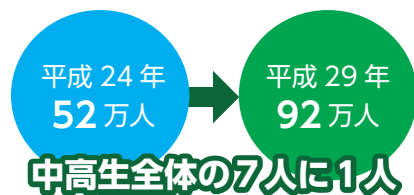
ネット・ゲームが子供たちの心と体にもたらす影響

■WHOが「ゲーム障害」について検討する国際会議に参加してきましたが、インターネット依存を精神疾患に含めるかどうかについて、賛成反対の様々な意見がありました。議論の上、今年の5月に、インターネット依存の中でも「ゲーム障害」が治療が必要な依存症として認定されました。エビデンスが少ない分野ですが、「ゲーム（オンライン・オフラインを含む）」は多くの国で同じゲームが行われ、研究データの蓄積があったため、「ゲーム障害」が認定されたのです。

一方で、WHOでインターネット依存全体が認められなかった理由としては、例えばSNS依存については、国によって流行っているサービスが異なり、研究データが少ないためです。

「ゲーム障害」が病気として認定され、治療ガイドラインができることで研究が進み、ガイドラインに沿った治療を行うことができます。国内ではインターネット依存の診療ができる医療機関は少ない状況ですが、今後は診療機関が増えていくことを期待しています。

中高生のインターネットの過剰使用 (厚生労働省調査)



調査で、「ネットの使用を止めようとすると落ち着かない」等の8項目中、5項目以上にあてはまると回答した割合から推計

久里浜医療センターの治療

■久里浜医療センターは、昭和20年に国立久里浜病院として発足し、昭和38年に日本で初めてアルコール依存症専門病床を設立して大人を対象とした治療を行ってきました。大人のネット依存が問題となり始めたため、インターネット依存症治療部門を設置しましたが、年を追うごとに大学生、そして中高生と年齢が下がってきました。

現在は全国から診察の希望をいただいておりますが、インターネット依存症治療部門は予約受付開始すぐに1か月分の予約が埋まってしまう状況です。

■入院治療の例

ゲームの内容も変わり、相手と戦う攻撃的なゲームが増え、自分からやめられなくなってしまう傾向が強くなっています。久里浜医療センターでは、通院での治療のほかに、治療上、必要と認められた方には入院治療も行います。例えば、2か月程度の入院治療プログラムは以下のような内容です。

入院治療プログラムの例

	午前	午後
月曜日	NIP※ スポーツ（1時間半）	グループミーティング（30分） 集団認知行動療法（1時間半）
火曜日	作業療法（1時間半）	勉強会（1時間）レクチャー（1時間）
水曜日	NIPスポーツ（1時間半）	グループミーティング（30分） 生活技能訓練（1時間半）
木曜日	園芸療法／運動（1時間半）	レクチャー（1時間）
金曜日	スポーツ（1時間半）	勉強会（1時間）
土曜日		外泊訓練
日曜日		外泊訓練

※NIP（New Identity Program）日中にネット無しで過ごす楽しみを見付けることを目的とした活動プログラム。「オンライン上」ではない、「リアル」の世界で、「自分の本来あるべき姿」や「新たな可能性」を見付けるための1ステップとしてほしいという願いを込めて名付けられています。

保護者や地域のみなさんへ 三原先生からのメッセージ

ネット以外の体験を増やすことが大切

■子供たちをネット依存にさせないためには、まず、「やり続けたい」ようにすること。1日の中で、全くネットを使わない時間をつくる必要があります。スマホやゲーム機の充電は個室ではないところである、食事中はゲームをしない等、考えられます。

大切なのは、子供たちがゲーム・ネット以外の活動をどれほど体験できるか、という点です。楽しいことを増やし、ネット以外にも居場所があることで、ゲームをやり続ける必要がなくなります。

家庭だけではなく、放課後の活動や、自然の中での体験活動、地域の方々との活動等、様々な方と一緒にできる場が増えることが必要です。身近な体験の場づくりは、医療サイドでは困難です。保護者だけではなく、地域の方にも是非御協力いただきたいと思っております。

■ネットは、それ自体が目的ではなく、現実生活を充実させるためのツールです。毎日の使用記録をつけてみる、ルールを作る等、いくつかの段階を経ながら、人との付き合い、コミュニケーションについて子供たちが自分で考える機会として、一緒に話し合う場を作ってください。



データ④ 校種別アプリの利用状況（複数回答可）

(%)

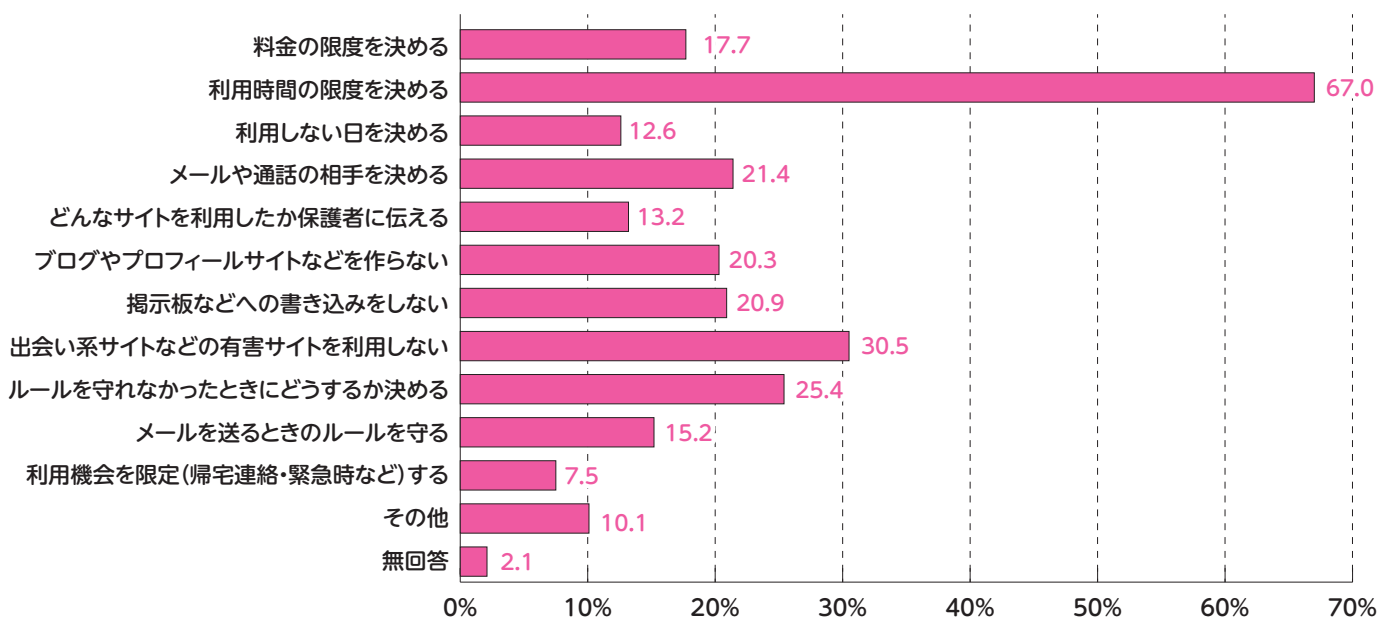
	YouTube	LINE	Twitter	Facebook	Instagram	無回答
全体	85.4	57.3	22.7	6.5	20.6	8.0
小学生	81.4	37.0	6.0	4.8	7.7	12.2
中学生	90.5	80.7	32.5	7.3	27.1	3.0
高校生	91.6	97.5	72.4	11.5	61.2	0.4
特別支援学校	92.1	57.9	22.6	8.2	13.2	4.4

データ⑤ インターネットの利用目的（複数回答可）

(%)

	ニュースや天気予報など、普段の生活に必要な情報を調べるため	日々の生活の様子や日記などを記入する	ゲームや音楽など、自分の趣味を楽しむため	学習や受験などに必要なことを調べるため	家族と連絡を取るため	友達と連絡を取るため	その他	無回答
全体	40.2	10.3	84.1	39.2	50.6	43.2	3.9	1.8
小学生	28.7	2.4	79.7	28.9	37.5	20.0	4.9	2.7
中学生	50.8	13.0	90.2	53.0	68.0	73.5	2.5	0.3
高校生	67.4	36.9	90.7	59.1	74.0	83.5	2.1	0.4
特別支援学校	39.1	10.3	85.0	16.8	36.8	37.4	2.9	3.5

データ⑥ インターネット利用時のルール（複数回答可）



グラフ④～⑥ 「平成 30 年度 児童・生徒のインターネット利用状況調査」 東京都教育庁
<http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/school/document/ict/document.html>

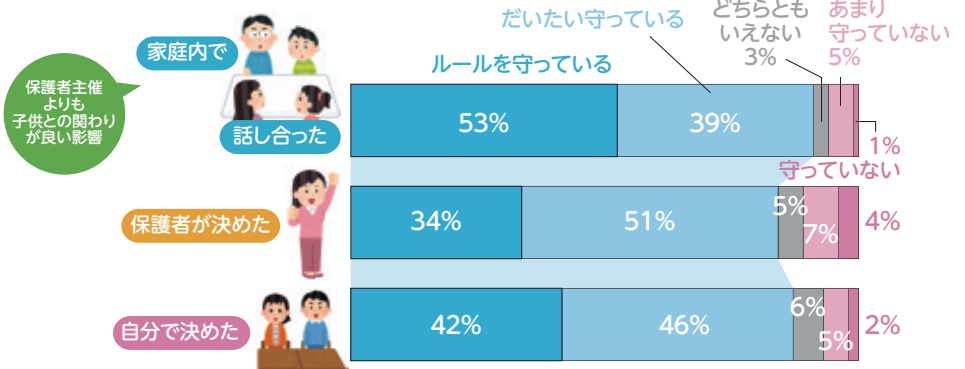


ネット・ゲームとの付き合い方を、子供たちと一緒に考える

子供と相談しながら「家庭ルール」をつくる

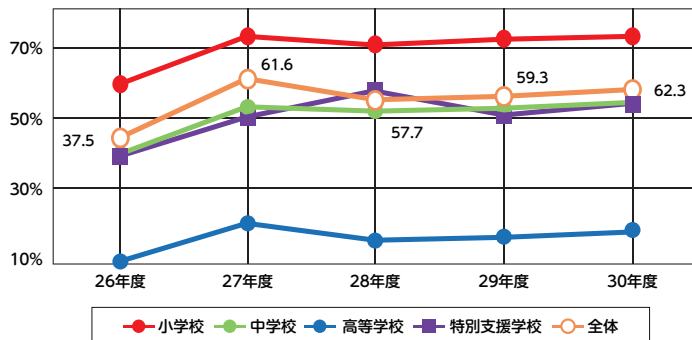
高校生を対象とした調査によると、保護者主導でルールを作った時より、子供と一緒にルールを作った時の方が、子供がルールを守る確率が高いことが分かっています。

SNS 東京ノート（P 7 参照）を活用しながら、一緒に「家庭ルール」を作りましょう。



〔平成 30 年度 SNS 東京ノート〕 東京都教育庁

<家庭ルールの作成状況>



〔平成 30 年度 児童・生徒のインターネット利用状況調査〕 東京都教育庁

三原先生からのコメント

なぜそのようなルールが必要なのか、子供自身が考えることがポイントです。そして、節度ある使用を身に付けるには、練習が必要になります。保護者も一緒にルールを守る練習をしましょう。ルールを守れなかった時にどうするかについても、一緒に考えることも重要です。

子供たちがどのようなゲームや SNS を使用しているかを知る

次々と新しいゲームや SNS が出てきます。子供たちが何を使用しているかを細かく知ることは難しいかもしれませんが、東京都教育委員会の調査では、家庭ルールの中で、「どんなサイトを利用したか保護者に伝える」というルールを作っている家庭が 1 割を超えています。

三原先生からのコメント

大人が、子供が使う機器はどのようなことができるのかについての知識を身に付け、必ずフィルタリング機能が有効になっているか確認してから機器を渡しましょう。

インターネットの使用時間を書き出してみましょう





東京都教育委員会の取組

東京都教育委員会は、公立学校における児童・生徒のインターネット・携帯電話の安全な利用のため、情報モラル教育・情報リテラシー教育を推進しています。

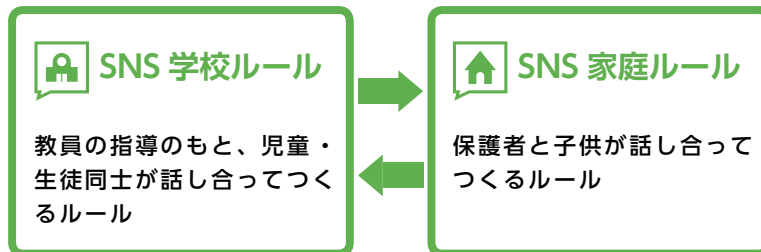
ここでは、学校と家庭が一体となって SNS やゲーム等の使い方について学び、話し合いながらルールを決めることにより、子供たちの心と体を守る取組について紹介します。

SNS 東京ルール

児童・生徒が、いじめ等のトラブルや犯罪に巻き込まれないようにするとともに、学習への悪影響を防ぐため、「SNS 東京ルール」を策定しています。(平成 31 年 4 月改訂版)

SNS 東京ルール

- ① スマホやゲームの一日の合計利用時間、使わない時間帯・場所を決めよう。
- ② 必ずフィルタリングを付け、パスワードを設定しよう。
- ③ 送信前には、誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるか考えて読み返そう。
- ④ 個人情報を教えたり、知らない人と会ったり、自画撮り画像を送ったりしない。
- ⑤ 写真・動画を許可なく撮影・掲載したり、拡散させたりしない。



SNS 東京ノート SNS 家庭ルールを話し合う時に、活用してください。

平成 28 年度から、SNS について児童・生徒が自分の身近な問題として主体的に考えることができるよう、情報モラルについて学ぶ補助教材「SNS 東京ノート」を作成し、都内公立学校全ての児童・生徒に配付しています。

ノートには、後半に「保護者のみなさまへ」というページがあります。子供たちと「家庭のルール」について話し合う時に活用していただけるよう、ルールの工夫や、質問票等を掲載していますので、是非、東京都教育委員会のホームページで御覧ください。

- SNS 東京ノート 1・・・主に小学校 1、2 年生を対象
- SNS 東京ノート 2・・・主に小学校 3、4 年生を対象
- SNS 東京ノート 3・・・主に小学校 5、6 年生を対象
- SNS 東京ノート 4・・・主に中学生を対象
- SNS 東京ノート 5・・・主に高校生を対象

