

A silhouette of a woman with her hair in a bun, looking down at her smartphone. The background is a bright, hazy outdoor scene, possibly a balcony or window view. The text is overlaid on a semi-transparent grey box on the right side of the image.

学校で対応するために  
**ゲーム・ネット依存症を知る**  
生きづらさの中にあるこころの成長

学校で対応するために  
**ゲーム・ネット依存症を知る**  
生きづらさの中にあるこころの成長

# 学校でできる依存症の対応

# 学校でできる依存症の対応

## 予防（居場所）

- 対話・コミュニケーション等、人間関係スキルを学ぶ
- 依存状態に陥らないよう「つながり」をつくる
- 学内での居場所をつくる。

## 保護者との協力

- 本人が登場しない/できない場合が多いため、「困っている」人を対象とする。
- 「対立」しがちな問題であることを理解して、協力体制を意識する。

## 専門家との連携

- 担任が抱えるのではなく、教職員、SC、SSWとの連携を意識する。
- 理解のネットワークを広げて、その中での役割を担う。

**依存状態に陥らないような人間関係の予防・啓発を実施する**

**担任が抱えるのではなく、教職員・保護者・専門家との連携を意識する**

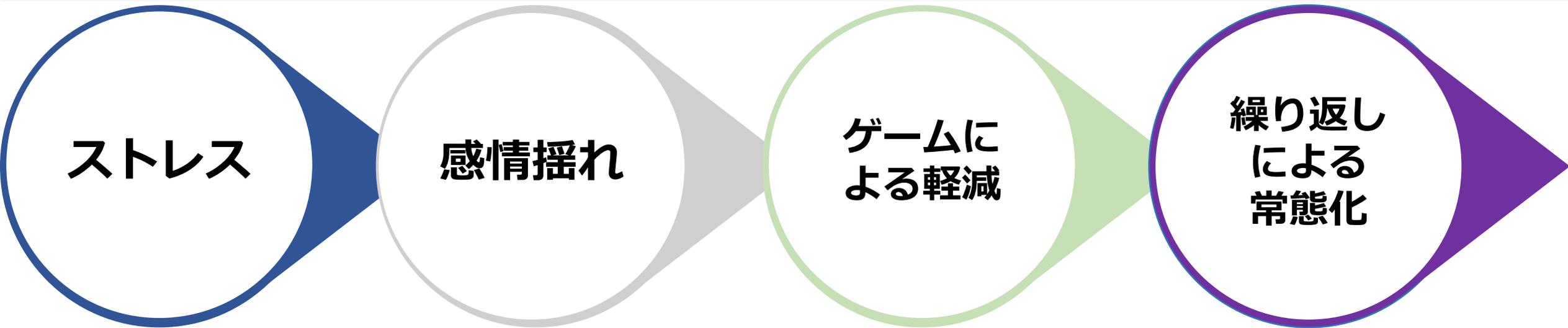


**理解のネットワークを広げ、学校の役割を担う**

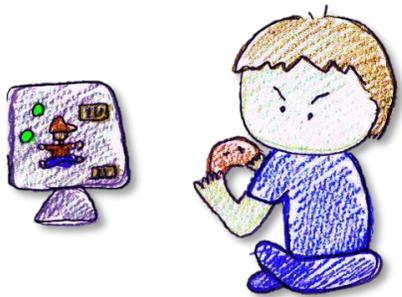
学校で対応するために  
**ゲーム・ネット依存症を知る**  
生きづらさの中にあるこころの成長

**ゲーム・ネット依存症とは？**

# ゲーム・ネット依存症とは？－「必要」なもの



## 生きづらさを支えるために「必要」となるゲーム



中学生から、高校生に上がると、急に勉強についていけなくなり、家に帰ってきては、**オンラインのゲームにはまるようになる**。生活のリズムが崩れ、部屋から出てこず、ゲームを取り上げたり**Wi-Fiを切ったりすると怒り出して**どう対処していいか分からなくなってしまう。食事中も、**ずっとスマホ見ているばかりで**、何か話しかけたとしても、**すぐイライラした様子**で、食事と一緒にしなくなってしまった。そのような姿を見て、親としては不安がつのり、また声をかけても拒絶・反抗的な態度でどうしていいかわからない。

**ゲーム・ネットが原因ではなく  
想像力を用いて背景にある生きづらさを観る**

# ゲーム・ネット依存症とは？ - DSM-V より

## ゲーム・ネット障害 診断基準

以下の内、過去12ヶ月の間に5項目以上の該当

1. ネットへのとらわれ (**とらわれ**)
2. ネットができない時に**離脱症状**
3. 以前に比べて、ネットをする時間を増やす必要がある (**耐性**)
4. ネット使用を減らそうとするが失敗におわる (**コントロール障害**)
5. 心理的、社会的問題が起きていると**知りながらネット使用を続ける**
6. ネット使用の結果として興味、趣味、娯楽をなくす、または、ネット以外に興味、趣味、娯楽がない (**ネット中心の生活**)
7. 嫌な気分から逃れるため、または解消するためにネットを使う (**気分修正**)
8. ネット使用について、家族、治療者、または他の人をだましてきた (**嘘**)
9. 大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を、ネット使用のために危うくしてきた、また、失った (**機能障害**)

# ゲーム・ネット依存症の重症度について

『ネット依存症から子どもを救う本』樋口進 法研 より作成

## 正常の範囲での使用

勉強、睡眠時間には全く影響がない  
少し長くやっても、決めた時間にはやめられる  
毎日同じ時間にやらない（やらない日もある）

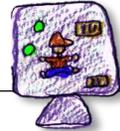
## 少し心配なグレーゾーン

学校生活は普通に送れている  
暇なときは、やるべきことよりも優先してやっていることがある

## 症状がではじめる

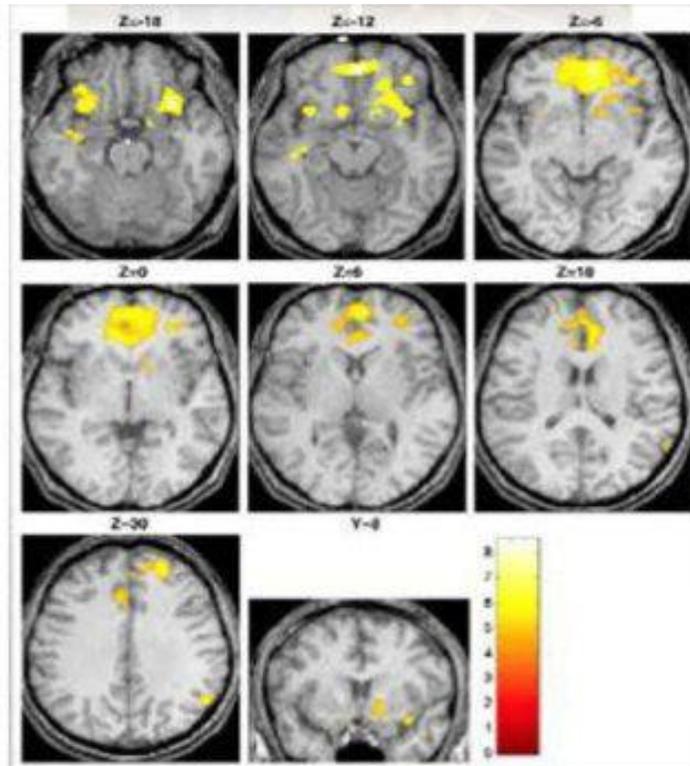
やめる時間を決めても守れないことがある  
周りの人にやめてと言われる  
やるべきことがあっても、ネットやオンラインゲームを優先する

## 依存症



やめる時間が守れない  
ネットやオンラインゲームができないと機嫌が悪い  
勉強、睡眠時間に影響がでるほどやっている  
学校では遅刻・欠席をすることがある ※12か月続く

# ゲーム・ネット依存症の脳？



Ko C. H. et al., J Psychiatr Res. 2009

ゲームの映像を見る



脳に**強烈な反応**



健常者に見せても  
起こらない

# ネット依存によるからだの健康障害への要因

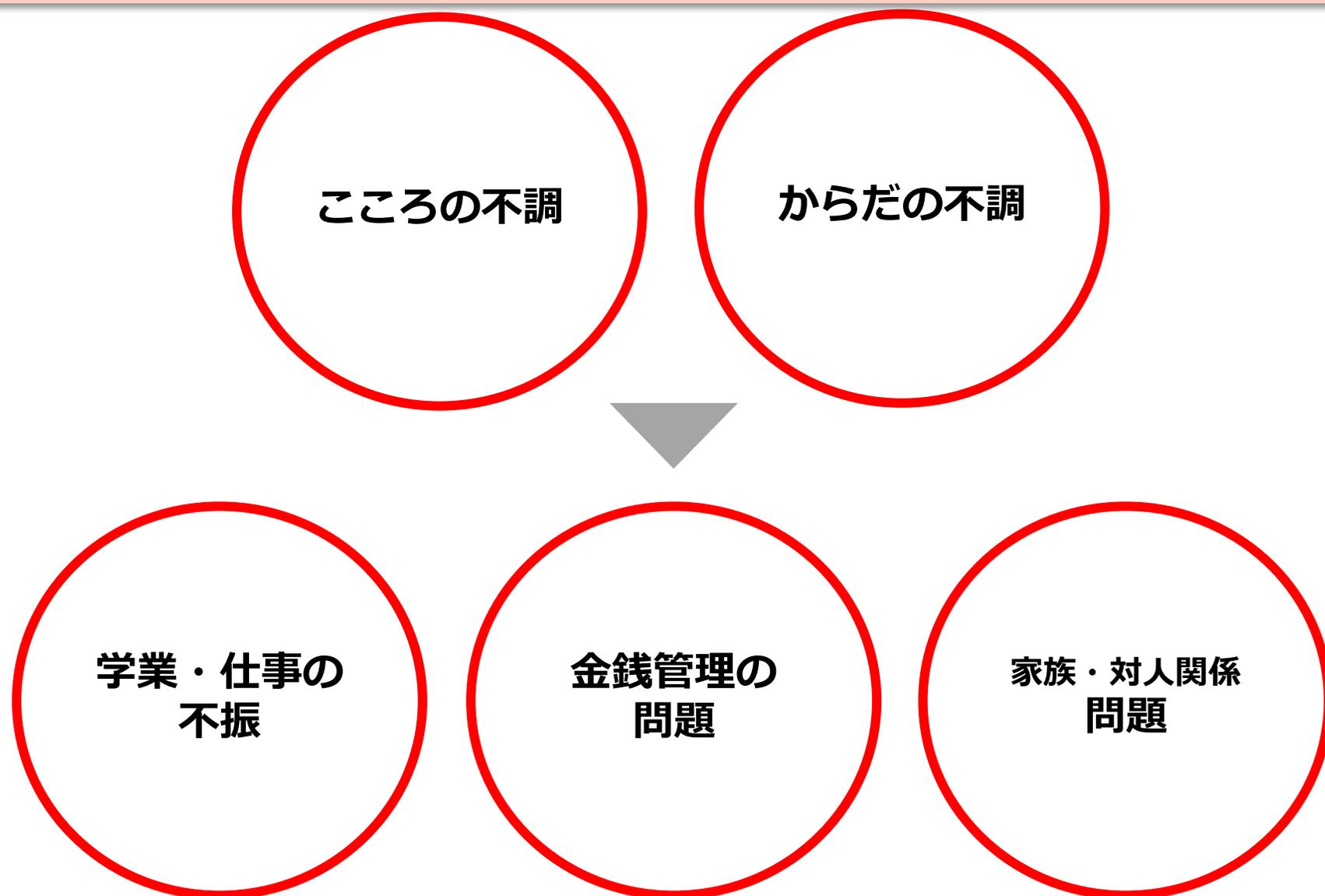
## 3つのない

動かない

寝ない

食べない

# ネット依存によるからだの健康障害



学校で対応するために  
**ゲーム・ネット依存症を知る**  
生きづらさの中にあるこころの成長

**生きづらさを理解する**

# 理解をするための視点

## 目に見える症状は何か？（葉）

- ・ 過剰なネット使用
- ・ 遅刻・欠席が目立つ
- ・ 睡眠障害・昼夜逆転

## 関連問題は何か？（幹）

- ・ 親子関係の悪化
- ・ 反抗的な態度・暴言
- ・ 留年・退学の可能性が大きくなる

## 本人の抱える生きづらさは何か？（根）

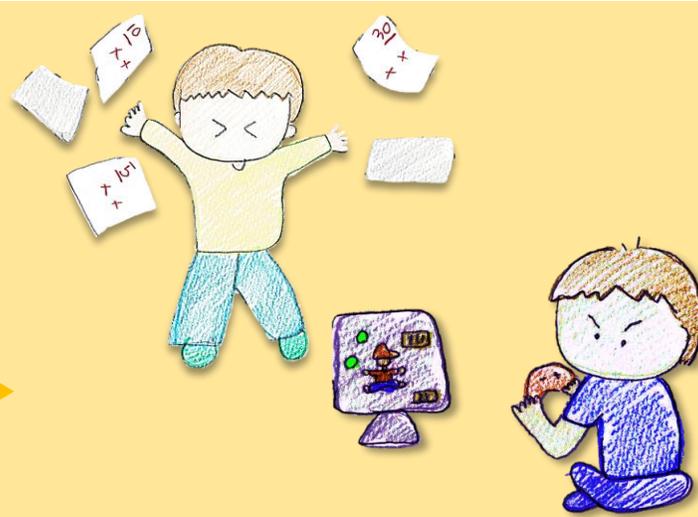
- ・ 期待に応えられないふがいなさ
- ・ 「自分」がわからない
- ・ 友人との「つながり」が作れない



# 「生きづらさ」と「こころの成長」について



これまでの価値観・考え方  
保護者との関係性  
期待に応えることの「自分」



価値観・考え方の崩壊  
自己不全感  
「自分」がわからない  
**生きづらさ**



これからの価値観・考え方  
自立的な関係性  
「自分」らしさを大切にする  
**こころの成長**

**生きづらさは成長を促すために「課題」と捉える  
教員としての立場から「課題」に取り組む**

学校で対応するために  
**ゲーム・ネット依存症を知る**  
生きづらさの中にあるこころの成長

**対話を通して理解を深める**

# 対話を通して理解を深める - 生きづらさの理解



**周囲との対話から本人の理解を深める**  
**周囲との理解を深めてネットワークをつくる**

# なぜ責めたくなるのか？ - 感情の悪循環

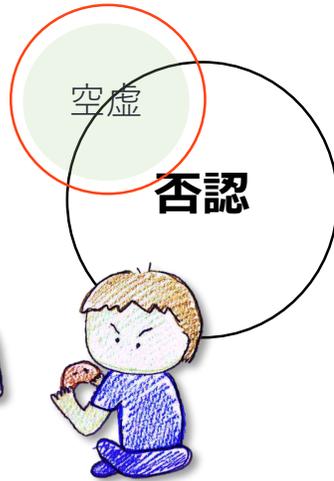
## - 自分を原因としない「否認」という問題

### 本人の問題

### 母の問題

#### 否認

- 成績が下がると父が不機嫌
- 母はいろいろ口をだしてくる
- ゲームをやめろとうるさい
- 家にも家庭にも居場所がない。
- 母だって父に何もいえない



#### 感情の悪循環

#### 問題の転嫁



#### 罪悪感

- 夫からは自分の対応が原因と言われる。
- 自分も育て方が悪かったと思う。
- 本人が何を考えているかわからない。
- 暴言がひどくて怖い

#### 不安全感

- 不登校の原因は、保護者が甘やかし過ぎている
- 本人が甘えているだけ
- 教室での対応がよくなかった
- 誰も助けてくれない



否認



問題の転嫁



感情の悪循環



誰も自分も責めない≒理解する

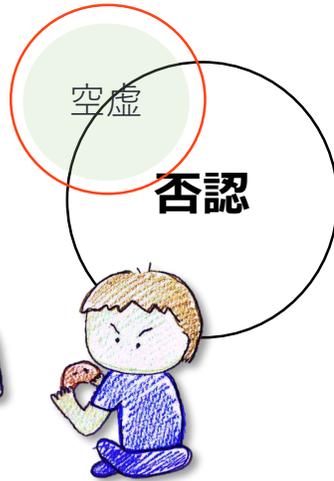
# なぜ責めたくなるのか？ - 感情の悪循環

## - 自分を原因としない「否認」という問題

### 本人の問題

#### 否認

- 成績が下がると父が不機嫌
- 母はいろいろ口をだしてくる
- ゲームをやめろとうるさい
- 家にも家庭にも居場所がない。
- 母だって父に何もいえない



### 母の問題

#### 罪悪感

- 夫からは自分の対応が原因と言われる。
- 自分も育て方が悪かったと思う。
- 本人が何を考えているかわからない。
- 暴言がひどくて怖い

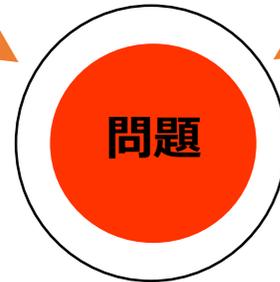


#### 感情の悪循環

#### 問題の転嫁

#### 不安全感

- 不登校の原因は、保護者が甘やかし過ぎている
- 本人が甘えているだけ
- 教室での対応がよくなかった
- 誰も助けてくれない



誰かと「つながる」  
(同僚・上司・家族・専門家 等)

学校で対応するために  
**ゲーム・ネット依存症を知る**  
生きづらさの中にあるこころの成長

**理解のネットワークをつくる  
様々な「つながり」・連携**

# 対話を促すポイントー周囲から本人の理解を深める



周りとの対話から本人を理解する（保護者との協力）

# 理解ネットワークの中で自身の「課題」に向き合う

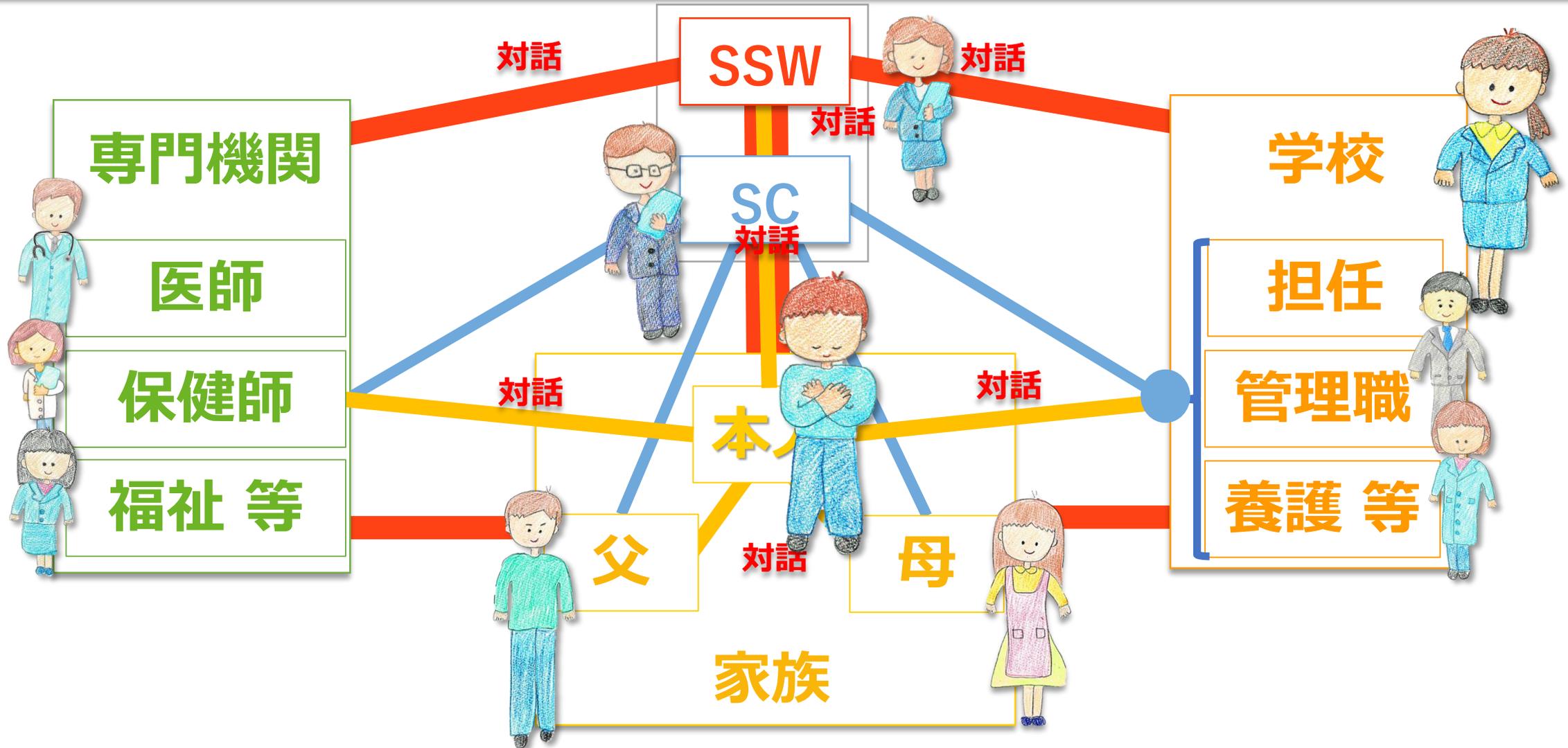


依存先が少ない状態

依存先がたくさんある状態

「理解されている」という本人の居場所

# 理解のネットワークをつくること 回復イメージ



理解のネットワークで安心環境（居場所）づくり「自分」を振り返る

# 学校でできる依存症の理解と対応

## 予防（居場所）

- 対話・コミュニケーション等、人間関係スキルを学ぶ
- 依存状態に陥らないよう「つながり」をつくる
- 学内での居場所をつくる。

## 保護者との協力

- 本人が登場しない/できない場合が多いため、「困っている」人を対象とする。
- 「対立」しがちな問題であることを理解して、協力体制を意識する。

## 専門家との連携

- 担任が抱えるのではなく、教職員、SC、SSWとの連携を意識する。
- 理解のネットワークを広げて、その中での役割を担う。

**依存状態に陥らないような人間関係の予防・啓発を実施する**

**担任が抱えるのではなく、教職員・保護者・専門家との連携を意識する**



**理解のネットワークを広げ、学校の役割を担う**