

## 保護者(3)不登校の背景にあるゲーム・ネット依存症を考える

### ①はじめに

不登校の背景にあるゲームネット依存症を考える。家族がつながることの大切さについてお話をさせていただきたいと思います。この動画ではゲームネット依存症について詳しくお話をして行きますが、ゲームネット依存症だけではなくて不登校の問題、思春期の問題または反抗期の問題などに、本人との関わりの中で、すごく行き詰まりを感じている方々に是非ご視聴いただきたいとの思いで作成しております。そのような中で、少しでも関わり方のヒントとなるようなものがあれば幸いです。

では早速説明を始めさせていただきたいと思います。不登校の背景にあるゲームネット依存症の対応についてお話をさせていただきたいと思います。まずは結論からお話しします。ここは依存症の動画にて、詳しくお話しさせていただきました。依存症あるいは不登校という問題に関わっていく時に、家族としてどういう風に関わっていけばいいのか、一つ目は繋がる、繋げるということです。依存対象（ゲーム等）とか、学校に行く行かないというところのみを問題としないで、家族で、問題を考えていくという視点です。本人がつながらない場合が多いので、家族が、誰かがつながっていくという考え方、外部との対話を通して本人家族の理解を深めていく、家族を理解するネットワークを広げていく、ネットワークができてくると、自分自身の中で安心感が生まれてきますので、その中で見えてきた本人の生きづらさ、あるいは家族のこれからの関わり方の課題として意識して頂いて、家族それぞれがその関係を振り返るところをご紹介させていただきました。家族がつながり、そして対話を通して本人のこと家族のことを理解する理解のネットワークを広げて生きづらさの課題にみんなを取り込むという話でした。

### ②ゲーム・ネット依存症とは

ゲームネット依存症とはどんな症状なのでしょう。心の中に生きづらさがあった、その依存対象があれば、生きづらさが少し緩和されていくという話をさせていただきました。あるいは、ストレスがかかった時、感情が揺れる、その感情のゆれを、自分の心の中で治めていくというよりは、依存対象によって治めていくという考え

方、それを繰り返し常態化することによって、それが自分自身依存状態になり、そして依存症になっていくという話をさせていただきました。ゲームというのは取り上げていくものではなくて、生きづらさを支えるために、ある意味で、本人にとって必要となるゲーム、必要となる対象であるというところ。

今回の事例の中で取り上げていったあの高校生ですけれども、彼も振り返ってみますと、オンラインゲームにはまるようになっていたり、生活が乱れて wi-fi を切ったりすると怒り出してしまったり、ずっとスマホを見てばかりで、すぐにイライラした様子でした。そうすると、ゲームが本人をこうさせているのかなと考えがちになるのですが、ゲームネットが原因ではなくて、そこに想像力を用いていただいて背景にある生きづらさを、考えていただく、そうすると物事の本質っていうところがよく見えてくるようになってきます。

ゲームネット依存症とは、ゲームネット依存症の診断基準ですね、この9個の項目のうち5項目以上12ヶ月の間、継続した場合は、このゲームネット依存症という診断がつくようになっていきます。つまり病気として扱われています。ポイントとなるのはとらわれ、ネットができない時の離脱症状、だんだんと1つのちょっとしたことじゃ我慢できなくなって満たされなくなって、だんだんと時間を増やす傾向になっていく。減らそうと思うけれども失敗に終わってしまう、コントロール障害が起こっていると知りながら、ネットを使用し続けていく、ネット中心の生活。気持ちや感情が乱れた時にその習性として、ネットを使う、あとは家族や治療者、または他の人に対しての嘘、あるいは大切な人間関係、仕事、教育、学校現場を、ネット使用のために危うくしてきた、または失ってしまう、そういった機能障害ってところが見られる場合です。

そうすると、ゲームのやりすぎが依存症の病気なのか、判断がなかなか分からなくなってくると思います。その時には、この重症度の考え方を見ていくと本人がどの位置にいるかというところが見えてきて、関わり方の判断につながってくると思います。どいうことか一番上は正常の範囲での使用です。勉強睡眠時間には全く影響がないというところ。少し心配なグレーゾーン、学校生活は普通に送れている。暇や、やるべきことよりも優先してやっているということがある。ここからが一つ線引きのところですね。症状が出始めて、やめる時間を決めても守れないことがあったり、周りの人にやめてとよく言われたり、よく怒られたりとか。依存症レベルの一番重症度が

高いのは、やめる時間が守れなくて、機嫌が悪くなったり、あるいはわかりやすいのが、学校に遅刻欠席することが続いてしまう、あるいは不登校になってしまうというところだと思います。今回事例であげたあの男の子は、この症状が出始めているというところです。これが12か月以上続いていた場合は依存症の診断を受けることになっていきます。

次です。ゲームネット依存症の脳です。ゲームをやり続け、依存症になっていくと、脳がどんな状態になっているかという研究もご紹介します。ゲームの映像を見ると、ゲームネット依存症の子供達は、脳に強烈な反応を示すという結果でした。これは健常者に見せても起こらない、というところ。だからこれがいわゆる離脱症状にも関連していきます。ゲームから離れた時とか、ゲームをしていない時もどこかで頭の中で強烈な反応が残ってしまう。ちょっとした刺激があると、凄くやりたくなってしまふ、でもできないとものすごく不全感だったり、イライラを感じてしまうというところなんです。

ゲームネット依存症の身体に対する影響です。大きくですね、ゲームをやり続けることによって身体の影響は三つのないによって、影響があるという風に言われています。動かない、寝ない、食べないという視点です。

こういった体への影響から、今度は、心の不調そして体の不調、そこから学業不振だったりとか金銭管理、家族関係の問題にも波及していくようになっていきます。

### ③なぜ、責めてしまうのか

ネット依存をどのように理解していけばいいのか、うちの息子が、うちの娘が、もしかしたらネット依存症かもしれないという時にどんなふうに見立てていったらいいのか理解するための視点をご紹介します。と思います。

まずはこの三つの視点、目に見える症状は何か、あるいは関連する問題は何か、そして一番大事なのが、本人の抱える生きづらさは何かという視点です。すぐ目に見える症状というのは、過剰のネット使用だったり、遅刻欠席だったり、昼夜逆転であっ

たりと、そこから関連してくる問題が付随して起こります。親子関係の悪化だったり、反抗的な態度、暴言であったり、そして大抵が、この見えるところと関連の問題のところで、何か対処しようとしたり考えてしまうと、結果として本人にゲームをやめさせたり、ゲームを制限させたり、すごく狭めてしまう結果になってしまって、かえって親子関係が悪化して、問題が出て、ずっと遷延化、伸びたままで停滞してしまうケースがよくあったりします。そうではなくて、この目に見えるところと関連問題を見ていただいて、その背景にある本人の生きづらさは何かというところを考えていただくという視点で、空虚感だったり、否定的な自己観だったりとか、アイデンティティの喪失だったりを、専門家の意見・考え方だったりとか、心理士だったりとかそういった専門家の見立てによって、考えていくことによって本人の理解が深まっていったりします。そういった意味でも、スクールカウンセラーや、外部専門機関で、本人を直してもらおうというよりも、本人の抱える生きづらさとは何か、という視点でお話ししてみるのも、本人の理解につながってくるのかなという風に思います。

では次行きます。そうするとですね、彼がこの生きづらさを感じていて、この症状が出てくると、よくありがちなのが、お母様が罪悪感を感じてしまうというケースです。もちろんお父様が感じるケースも多かったです。経験上お母様が感じているケースが多いです。そうすると何が起こるか。お母様が罪悪感を抱えて、それが、抱えきれずに苦しくなって、罪悪感があるからこそ自分が何とかしなければいけないとかですね、罪悪感を感じることによって、その原因を引き受けてしまって、何とかしようとする、でもうまくいかない、悪循環にはまっています。これはどういうことかという、本人の問題を母が引き受けているというふうに考えていきます。本人は自分自身の空虚感について、言葉にできなかったり、受け止めていなかったりというところで、否認してる状態です。つまり彼の心の中には、問題意識がない状態で、そうなるのとどうするかと言うと、周りの人が困っていきます。周りの人というのは、一番身近にいるお母様、あるいはお父様が、その問題を抱えがちだったりします。どこかで自分が悪いのではないかなと、場合によっては、この問題が投げ込まれてくるので、返したくなるのですけれども、お父さんが悪いのではないかお母様は罪悪感も引き受けて、お父様を悪者に、犯人にしてしまうケースは多いです。お父様の対応が悪いとか、お父様がこうだからこうなったみたいな感じで結局何が起きているのかというのはその問題を、結局渡しているだけで、誰かを原因にしても、解決にならなったりします。こういったことが起こるのがこの依存症という問題であり、不登校の問題でもよく起こる感じがしております。否認が起こり、問題転嫁が起こ

り、そして感情の悪循環が起こってくる。そうすると自分を責めてしまったり、誰かを責めてしまったりします。誰も責めない自分も責めないその代わりに何が起きているのかを理解するという点に焦点を当てていきます。感情が巻き込まれているからこそ、第三者と繋がって、何が起きているかなと一緒に考えていただけると、自分の気持ちの罪悪感の出所だったり、あるいはイライラの出所だったり、問題の出所がはっきりと見えてくるのがあって、それが見えてくることによって自分自身の気持ちや心を守ることができますし、本人に対する対応、関わり方も変わってくる、ということがあるかもしれません。

では次行きます。この悪循環に陥ってしまうと、問題が自分になっていきます。先ほど申し上げたように、心の中の空虚感があります。それをお母様がその問題を引き受けた場合、起こり得るのが、本人から責められるではなくて、その原因を自分で持っている以上、夫からお前のせいでとかお前の関わり方が悪いとか、あるいは、よくあるのが実家から、あなた何やっているのというところで責められたり、友人に話してみても、なんとなく私が悪いというところがあって、返って言えなくなってしまうたり、学校からも、お母さん甘やかせ過ぎなんじゃないですかなどといわれてしまって、繋がるどころか孤立していってしまいます。罪悪感が増えて自分が問題になる。そして自分が責められて本質的な問題は変わらず、ずっと誰が問題だっというところ、この悪循環が回っていきます。そうすると家族関係もギクシャクしてしまったり、周りとの関係もギクシャクしてしまったり、そのような少し怖いところがあったりします。

だからこそ理解していく、そして誰かと繋がって客観的に自分自身を見ていくという視点がとても大切なポイントになってきます。悪循環から抜けるために家族がつながる。そしてつなげていくというところですが、本人を外部機関につなげていこうという保護者様が結構多いです。でも大抵、失敗に終わります。そもそも自分の中であんまり問題意識がなかったりする。そして分からなかったりする、あるいは否認していたりする。家でお父様やお母様と喧嘩したり、拒絶的になっている本人を、病院に連れて行こうとしたとしても、本人は当然行く気にもならないし、何かお話ししたとしても、先生や心理士、相談員の方にも、ものすごく拒絶的な態度を示すということはいくつもあります。やっと繋がったにも関わらず、その翌週から行かないとか関わらない、意味がないみたいな感じで、返ってまた責められてしまうところが関の山だったりします。そうではなくて、この悪循環を抜けていくために、どうしていくか、本人

がこの空虚感を人に投げていくケースが多いです。そうすると困った人が繋がっていくという視点がとても大事だったりします。困った人が繋がっていくつまり保護者であったり、お母様であったりとか、でもつながり先をどこにしておくか、いきなり専門機関というのももしかしたらハードルが高くなっていくかもしれません。もちろん専門機関に行くことも全然アリなんですけれども、これはまた別の動画で繋がるコツとか、どこに繋がればいいかなというところも解説させていただきたいと思います。でも身近な点とすると、担任の先生や、学校のスクールカウンセラーさんだったり、あとは学校のスクールソーシャルワーカーさんという方もいらっしゃると思います。まずこの繋がれるところで対話をしていく。相談をし、何が起きているかというところを共有しておくことによって、もちろんお母様であり保護者様が、今の自分の気持ちも振り返ることもできるし、あるいは、対話をしておくことによって本人の生きづらさがどんなところなのかなというところが、だんだん浮き彫りになっていきます。あるいはスクールカウンセラーさんにお話を聞いて頂きながら、普段見ている行動や、言動をお話いただくと心理カウンセラーさんですので、彼の気持ちをアセスメントして見立てて、専門的に教え、アドバイスして頂けるかもしれません。こういうような本人が動かなくても、お母様やお父様が対話を繰り返していくことによって、ネットワークができてきます。そして本人の生きづらさの理解をし、スクールカウンセラーさんと保護者で話したことを他人と共有していくと、理解を深めるネットワークができてきます。学校の先生も何で来ないんだろうか、いろんな思いだったり、いろんな考えが出てくる中で、こういった話し合いから見えてきた本人の生きづらさが見えてくると、理解が変わってきます。そうすると学校の中でも理解されていく、スクールカウンセラーさんにも理解されていく、そして何よりもお母さんもお父さんもその中でも理解されていく。この理解されていくというのが、本人にとってももしかしたら安心して繋がっていくかもしれません

#### ④理解のネットワークを広げる

今の話は担任の先生や、スクールカウンセラー、保護者との関連でした。さらに、その対話のネットワークを広げて行きます。本人の学習の側面だったり、校長先生だったり、副校長先生の視点だったり、友達の様子であったり、部活の顧問の先生だったり、専科の先生だったり、養護の先生だったり、例えば彼の趣味趣向なんていうところに目を向けていきながら、それぞれで彼は対話をしていきながら、彼の思い、彼が今までの

た居場所について考えていくと、彼がどんなところに生きづらさを感じているのかがだんだんと浮き彫りになって行きます。周りからこのように本人の理解を促していくところ。そうすると、本人と直接やり取りしなくとも、生きづらさが浮き彫りになって行きます。そして、全体で共有していく事によって、彼の理解者が増えていきます。彼の理解者が増えていくということはどういうことか。

次のスライドで説明していきたいと思います。今の状態というのは、頼れるのはこのゲームだけという状態です。生きづらさを感じつつも、どうにかしたいけれども、よくわからない感じ。そうすると自分の中ではゲームしかない感じ。今のこのモヤモヤを減らして行けるのはこのゲームだけ、何が起ころか。ゲームをやるやらないという話になっていくし、こちらから何をアプローチしたとしても拒絶的になっていたりします。当然この段階ではなかなか本人との対話なんてところも難しいのかなという気はしております。ただ先ほどのように、周りの依存先、理解されているというネットワークを作ることによって、周りからそしてその理解のネットワークからさらに本人の理解が深まることによって、どこかで本人が学校に今行かなかったとしても、理解されているという居場所が出来上がって行きます。理解されていると、居場所が出来上がった時に、それをどこかで本人が感じ取った時に緊張感や不安感ではなく、それはもしかしたら安心感として彼の中でだんだんと芽生えてくるかもしれません。安心感が芽生えることで、もしかしたら彼の心の中にあった生きづらさに目が向くようになって、それを語り始めて行くかもしれません。その時には、誰かにサポートしてもらいたいとか助けてもらいたいと思った時にこの理解のネットワークがあることによって、いつでも、どこでも彼が必要な時に繋がれるというネットワークになります。彼が助けてほしい、彼が困った時に必要なところについて助けてもらう、自立の在り方として考えることができるかもしれません。このような本人が理解されているというネットワークを作ることによって、彼の生きづらさを皆で考えていくという視点です。

そしてですね、彼の生きづらさをどう考えていくか、あの事例で考えていきたいと思います。あの事例は中学校3年生では勉強を頑張っていたけれども、高校に上がった瞬間、わからなさが出てきてしまい、そして何もかもが嫌になってしまったというところで、ゲームにのめり込んでしまったという背景でした。我々は、その本人を見たときに、ゲームのやりすぎ、そしてその関連する家族の問題、学校の問題というところも見えてくるのですが、そうではなくて彼の生きづらさは何だろうというところを考えるに至っていると思います。あの事例の中で保護者が動いて、そしてスクールカウンセラーと繋がり、スクールソーシャルワーカーとも繋がり、担任とも繋がり、色んな方と理解のネットワークを作ることによって、見えてきたのはお父様の管理だったりする。お父様の

管理、これもお父さんが犯人扱いということではなくて、本人の価値観というのが、勉強するということで、そこで高評価を得るということで、自分の中で心を満たしているものがあつた。それはお父様の期待であり、お母様の思いであり。だから勉強に厳しくするお父さんが悪いということではなくて、しっかりとお父様の価値観を受け継いでいるという風な見方もできるかもしれません。そんな中で急に環境が変わってしまいました。今まで勉強をするというところは、どこか中学の先生や塾の先生も課題を示してくれたのに対して、高校に入ったら、急に全て自分でやりなさい、考えてやりなさい、自分中心のやり方になっていきました。そしたらどこから手をつけていいかわからない、何に手をつけたらいいかわからないというところで、ただ時間が過ぎてしまい、中間テスト期末テストが過ぎて、自分自身のできなさにどんどん焦って、不全感が増えていく中で、心の中での価値観がすごく揺れ動いていた時期かもしれません。その時に彼の価値観、そしてゲームの中にのめり込んでいく。そのゲームの中にのめり込んでいくが、そのゲームを取っ払うとことよりも、彼の生きづらさは何か、自分が分からない。そして正しい価値観を模索している時期という風に見ていくと、この生きづらさというのは、ただ本人が問題を呈しているのではなくて、これからの価値観が変わっていく一つの成長のプロセスとして考えることができるかもしれません。だからどうしても、その渦中にある時というのはすごく苦しいのは、ご本人もそうですし保護者様ご家族の方もものすごく巻き込まれたりして、イライラだったり、怒りとか、時には家庭内の暴力が出てきたりして、本当に困窮をしていくので、そんな時に、それが心の成長に繋がるようになってというところは簡単に言えないんですけども、だからこそ、第三者と繋がって頂いて、その渦中の感情の巻き込みから離れて頂いて、本人の気持ち、そして自分自身の気持ちに気づくことによって、より自分を守ることを、そしてご本人を守ることを、そしてそこから見出してくる意味なんてところにこぎつけるチャンスが広がってくるのかなというふうに思っております。なので生きづらさというところに直面したとしても、どこかで今後の価値観を、うながすための課題として捉えていただけると、前向きに、物事が捉えられる一つのきっかけになっていくかなという風に思います。

次いきます。今申し上げましたのは保護者が繋がっていくことの大切さです。保護者も、巻き込まれていくと先ほどのように誰にも話せなくなったりして、だんだんと本人と自分だけの相談先が少ない、依存先が少ない状態で、どんどん追い込まれていきます。そうなっていくと自分が悪かったというところで、何とかしようとしたりとかですね、あるいはゲームが駄目だ、ゲームが全ての原因だっていうところで、ゲームを取り上げたりというところを、始終していたりして問題が見えなくなるということもあつたりします。そんな時ほど、ご自身がいろいろな相談先に繋がっていくというところですね、同じようにご自身がいろんな相談先を作っていくという考え方です。もちろん、行

きやすい所、自分自身が繋がりにくいところ、たくさんあると思うのですが、自分が出来るところから、担任の先生であったり、ご友人であったり。あとはご主人であったり、あと専門機関はその守秘義務をしっかりと守ってくれた上で、自分の気持ちや思いを聞いてくれる場でもあったりしますし、スクールカウンセラーさんが身近にあって、通いやすくなるのかなとか、スクールソーシャルワーカーさんであったり、僕らは学校を通して、お願いするところですけども、自分に必要な相談先をたくさん作っておくという状態。そうすることで本人のことはもとより自分自身の気持ち、その罪悪感に巻き込まれてしまって動けなくなっていて、行き詰まりを感じている自分自身から抜け出すチャンスに、つながっていくのかなという風に思います。動画を見ている中で、行き詰まりを感じていらっしゃる方の中には、ぜひご自身の気持ちを考えていただいて、罪悪感であったり、あるいは、すごく何とかしたいとか、変えたいとか、コントロールの気持ちがあったら、ちょっと見ていただけるともしかしたら自分と本人だけの関係だけになっている可能性があったりします。そんな時ほど、第三者に繋がっていくところを、是非意識的に持って頂けると、直接的ではなくとも本人の理解のネットワーク、そして自分の理解のネットワークができることによって、より、問題の本質に近づくことができ、解決に近づいてくるのかな、問題の本質に近づいていくことができそれが課題として、誰が悪いではなくて、本人の成長に合わせた家族の変化につながるかもしれません。皆で対応して理解を促すことを是非大切にしていただけたらと思います。理解のネットワークを作ること、それは本人が、家族で繋がることもそうです。学校の先生とも繋がることもそうですね。スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーとつながることもそうです。そしてさらに外部専門機関で自分が頼れる先っていうのは沢山あったりします。そこと手をつないでいきながらで、自分自身の問題を振り返り、そこで対話を通して理解のネットワーク、依存先とたくさんつながっておくことで、自分自身が必要な時に自分で何とかしなければいけないじゃなくて、必要な時にサポートを得て、自分がそのサポート、自分から必要として求めていくような自立的な振る舞いができるかもしれません。理解のネットワークで安心環境、居場所を作って頂いてこの自分を振り返るっていう考え方を、是非ご参考にしていただけたらと思います

## ⑤まとめ

不登校の背景にあるゲームネット依存症の対応を最後またお話をしていきたいと思っています。繰り返しになりますが、これはゲームネット依存症だけではなくて不登校の問題にも適用できる、活用できる考え方だと思っております。

まず一つ目で、繋がる繋げるというところ、依存対象（ゲーム）のみとか、あるいは学校に行く行かないというところだけに集中しないで、家族関係、家族の課題として振

り返っていく視点も是非持っていただけたらと思います。

問題を家族の閉鎖的な中で抱え込まないで、ぜひ第三者につながっていただいて、その感情の巻き込みから離れていただいて、より客観的に自分自身や家族を振り返るきっかけを作っていただけたらと思います。本人が登場することは少ないので、家族が外部と繋がっていき、そして対話を通して、家族の理解そして本人の理解を深めていきます。対話を通して理解を深めていくということで、色んな見地がえられる事と同時に対話先で、本人の理解がどんどん深まって行って、理解のネットワークができて行きます。

理解のネットワークの中で、直接的間接的に本人の生きづらさを理解して、それを、本人だけの問題とせず、本人の成長の課題として考えたときに、当然家族にも、変化が求められてきます。その変化を振り返って頂きながら、誰が悪いではなく、これまでの関係性に目を向けていただいて、今後どんな風に関わっていくかというところの視点で考えていただけると、新しい家族関係が、構築されるかもしれません。家族での課題を意識して、家族それぞれの関係を振り返る、そんな視点を大切にいただけたらと思います。

最後にまとめていきたいと思います。家族が繋がって対話を通して本人、家族のことを理解する、理解のネットワークを広げて、生きづらさの課題にみんなで取り組むというところですね、この皆ってというのは第三者です。家族だけじゃなくてその外部の人と繋がっていく視点、是非大切にしてくださいと思います。あと、もし今心の中で罪悪感ということがあれば、是非そういった思いも大切にしてください、その思いを第三者に話していきながら、関わりのある方だったり、そしてそこから本人の理解であったり自分の理解に努めていただけるといいのかなという風に思いました。