

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



**不登校の背景にあるゲーム・ネット依存症の対応**

# 不登校の背景にあるゲーム・ネット依存症の対応

## つながる・つなげる

○依存対象（ゲーム等）のみのを問題としないで「家族関係」を振り返る。

○問題を「家族」で抱えないで、外部（担任、SC、専門機関）に「家族」が「つながる」。

## 第三者・本人との対話

○本人・または外部（担任、SC、専門機関等）と対話をとおして、本人・家族の理解を深めていく。

○対話を通して、本人を理解するネットワークを広げていく。

## 葛藤に皆で取り組む

○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、皆で取り組む。

○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。

**家族が「つながり」、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  
「いきづらさ」の課題を皆で取り組む**

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



**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

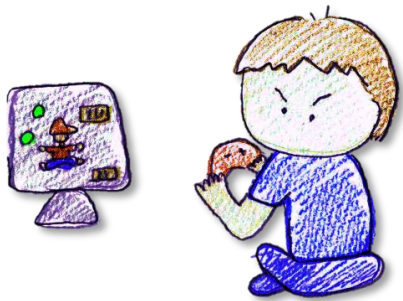
ストレス

感情揺れ

ゲームによる軽減

繰り返しによる常態化

## 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。食事でも、**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う。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

## 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

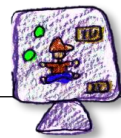
学校生活は普通に送れている  
暇なときは、やるべきことよりも優先してやっていることがある

## 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

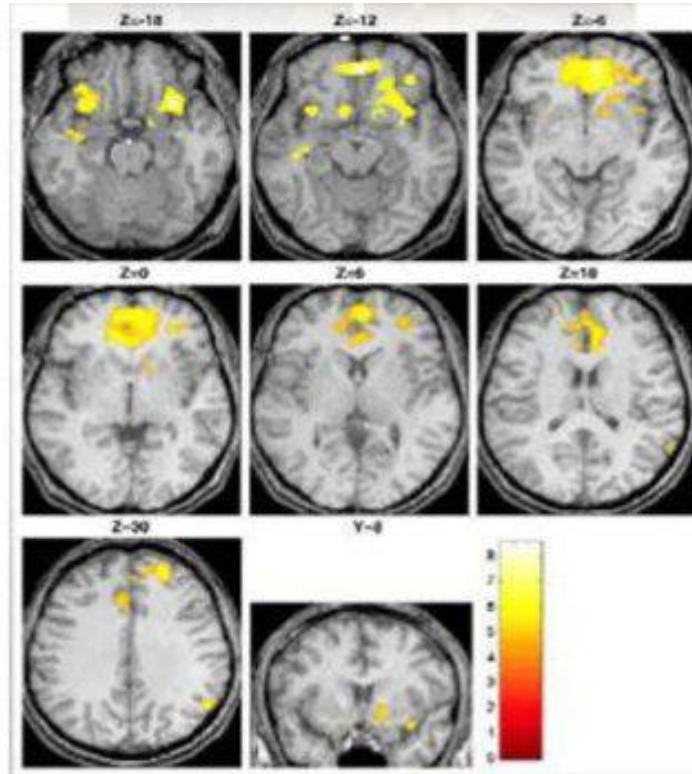
## 依存症

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

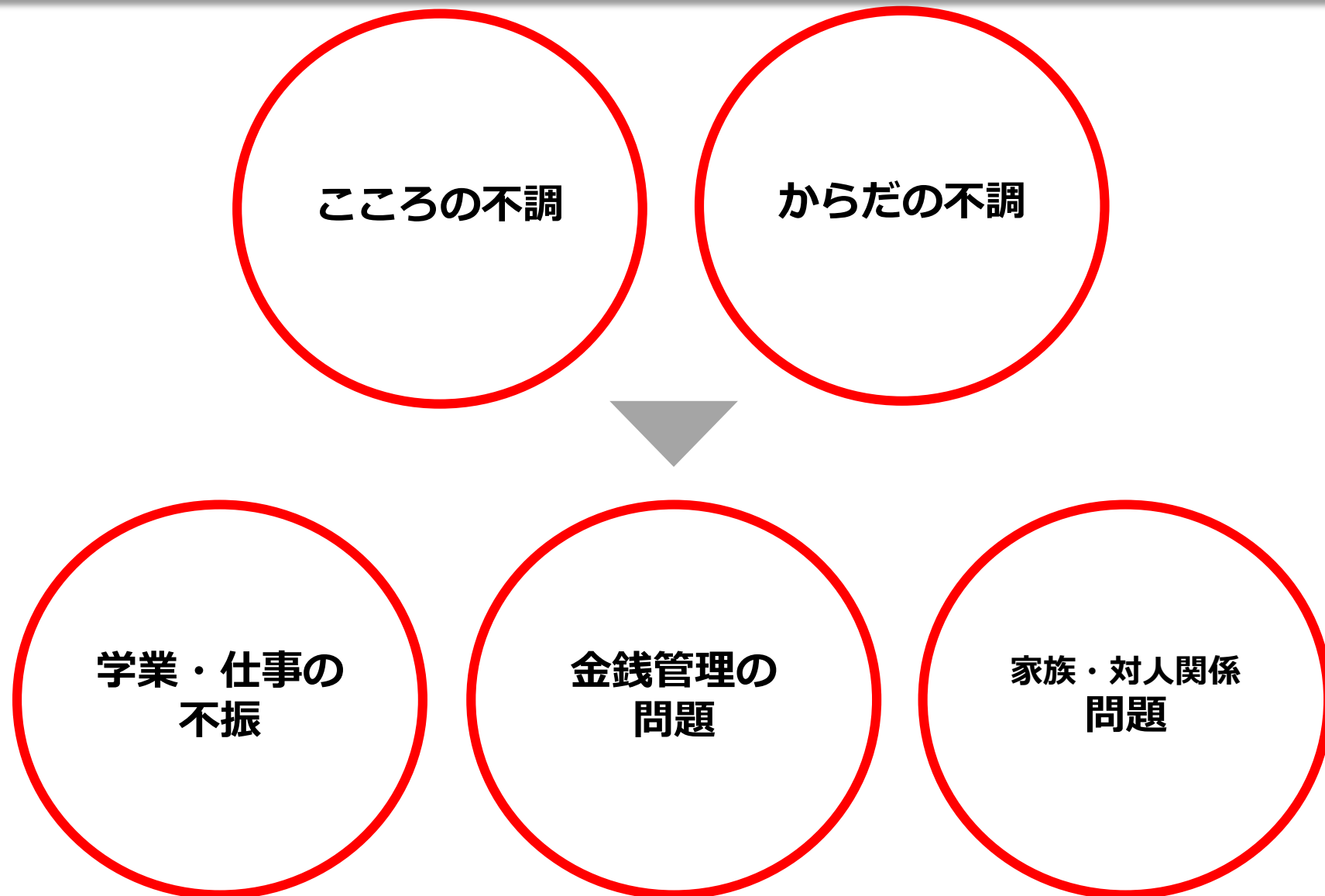
## 3つのない

動かない

寝ない

食べない

# ゲーム・ネットの健康への影響



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



**なぜ、責めてしまおうのか？  
親の罪悪感の背景にあるもの**

# 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



# 自分を原因としない「否認」という問題

–なぜ本人（または自分）を責めたくなくなるのか？

## 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



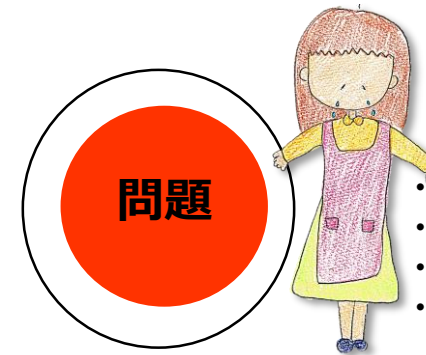
感情の悪循環

問題の転嫁

## 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



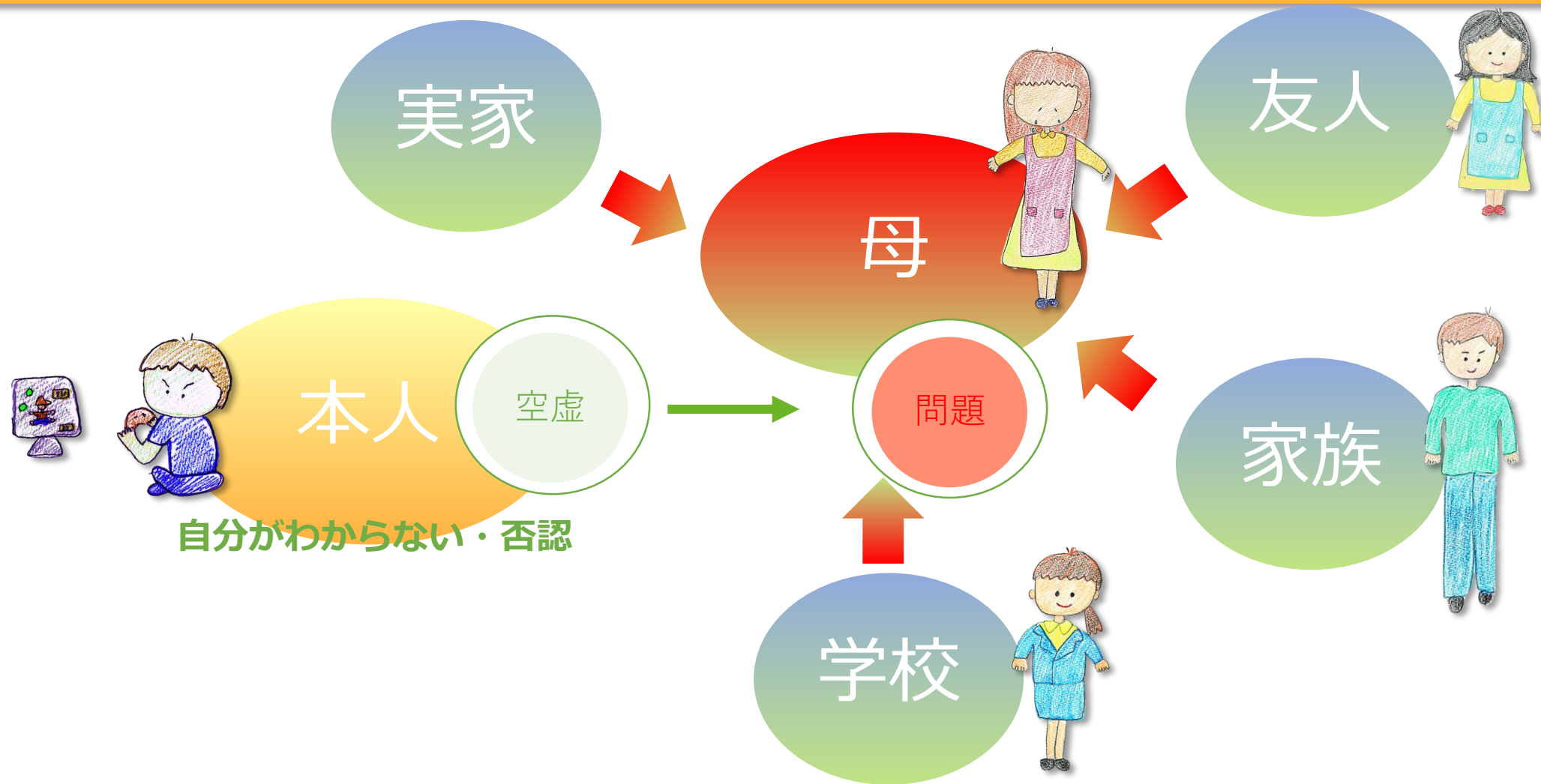
自分を「原因」にしても解決には至らない  
問題を引き受けているのみの悪循環

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

感情に巻き込まれるの—第三者に「つながる」

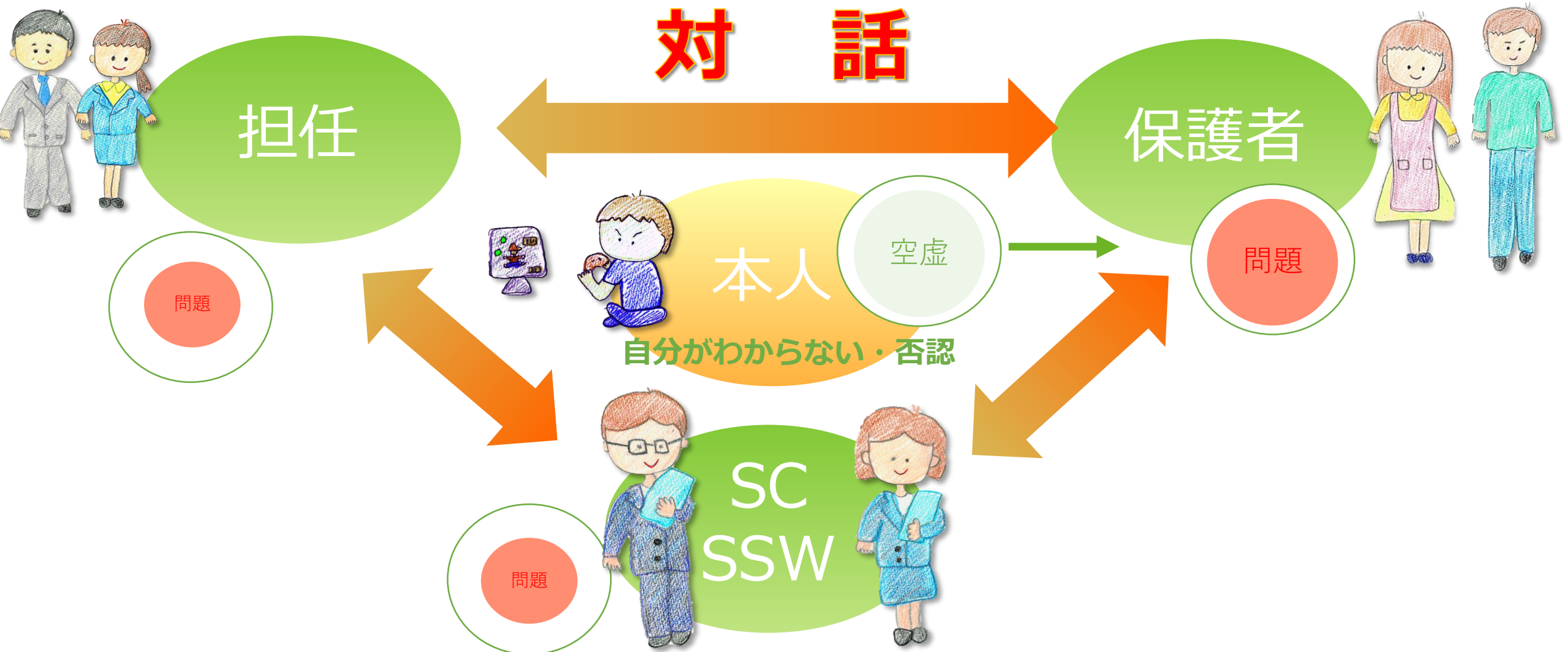
# 悪循環に陥ると - 問題が「自分」になってしまう



**罪悪感が増して自分が「問題」となる  
自分が責められて本質的な「問題」は変わらない**



# 悪循環から抜けるために – 家族がつながる・つなげる



**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**

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



**理解のネットワークを広げる**  
**生きづらさの課題に取り組む**

# 対話を促すポイントー周囲から本人の理解を深める



# 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

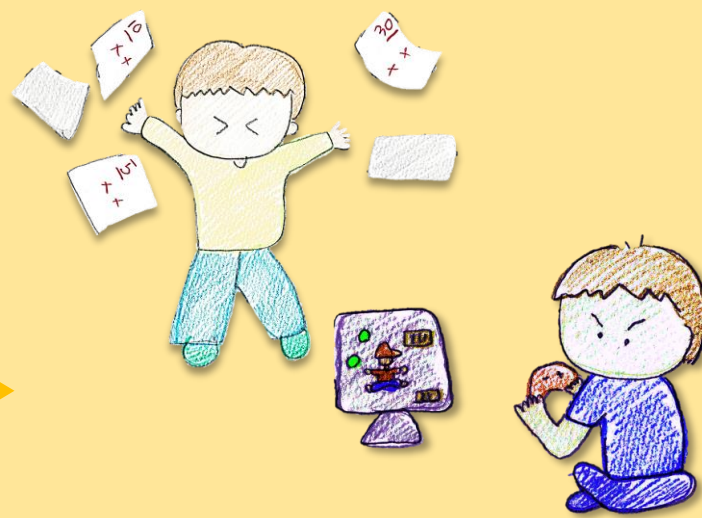
依存先がたくさんある状態

「理解されている」という本人の居場所

# 「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」



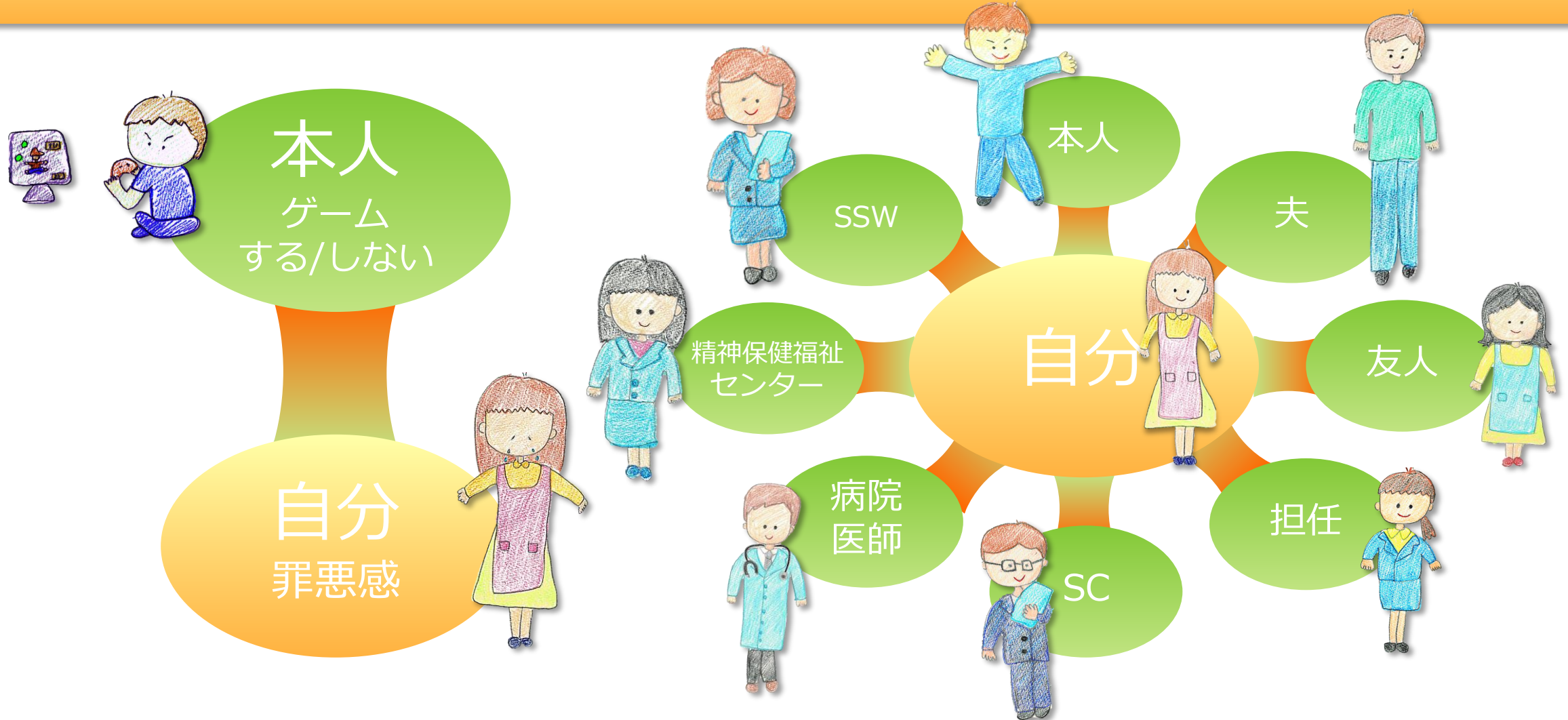
価値観・考え方の崩壊  
自己不全感  
「自分」がわからない  
**生きづらさ**



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

# 悪循環から抜け出すー 保護者の依存先を増やす

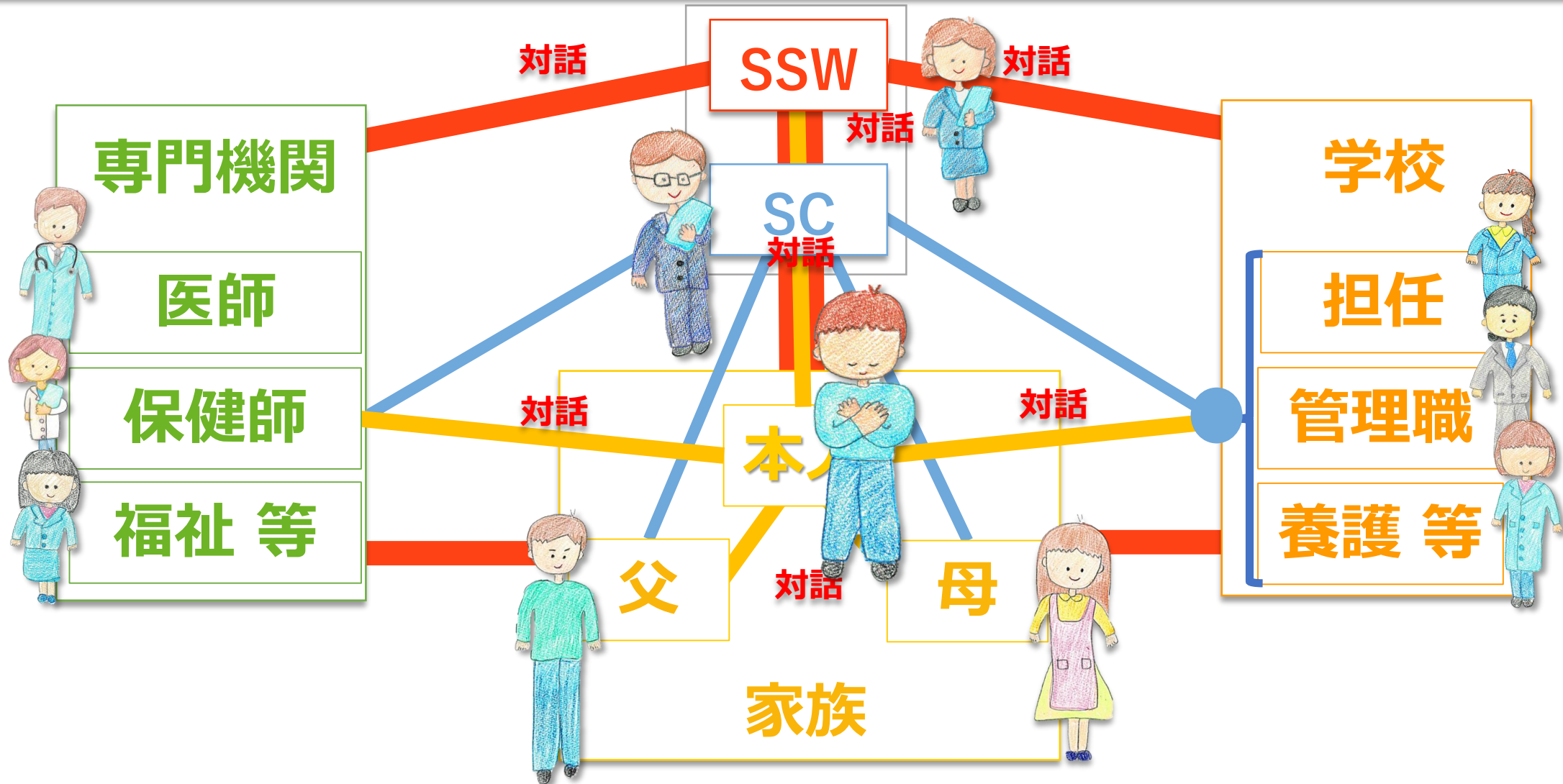


相談が少ない状態

相談先がたくさんある状態

皆で対話をして理解を促すことを目標とする

# 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



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

**不登校の背景にある  
ネット・ゲーム依存症の理解と対応**

# 不登校の背景にあるゲーム・ネット依存症の対応

## つながる・つなげる

○依存対象（ゲーム等）のみのを問題としないで「家族関係」を振り返る。

○問題を「家族」で抱えないで、外部（担任、SC、専門機関）に「家族」が「つながる」。

## 第三者・本人との対話

○本人・または外部（担任、SC、専門機関等）と対話とおして、本人・家族の理解を深めていく。

○対話を通して、本人を理解するネットワークを広げていく。

## 葛藤に皆で取り組む

○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、皆で取り組む。

○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。

**家族が「つながり」、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  
「いきづらさ」の課題を皆で取り組む**