

## 教員(3)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～

#### ①はじめに

ゲームネット依存症を知る。生きづらさの中にある心の成長というテーマでお話をさせていただきたいと思います。この動画では、一番初めの動画依存症について考えるという中でお話をしました、学校でできる3つの依存症への対応について、より具体的実践的にお話ができたというふうに思っております。またですね、もう一つの動画で事例を挙げさせていただきました。その事例を踏まえて、より具体的に考えていけたらと思います。

学校でできる依存症の対応の三つのポイントに、予防、保護者との協力、専門家との連携をあげさせていただきました。要するに、依存症に陥らないような人間関係の予防啓発を実施していくというところ、担任が一人で抱え込むのではなく、時として、保護者と対立関係になりがちだったりするので、教職員、保護者、専門家との連携を意識していくというところを踏まえて、理解のネットワークを広げて学校の限界だったり、学校の役割を明確にした上で、関わっていくことの大切さについてお話をさせていただきました。

#### ②ゲーム・ネット依存症とは

ゲームネット依存症というのは、ストレスがかかり、感情の揺れが起こって、そこにゲームによる依存行動による軽減が起こっていく、これが常態化したものという話をさせていただきました。そして大切なのは、その背景に生きづらさがあり、それを支えるために、ゲームが必要であるという考え方です。今回のですね、あの高校生の事例を振り返ってみたいと思います。この子もオンラインゲームにはまるようになって生活習慣が乱れて、Wi-fiを切ったりすると怒り出して、ずっとスマホを見ているばかりで、すごくイライラした様子で、生きづらさが背景にありました。そのために、このゲームネット依存症に関わる時は、ゲームネットが原因であり、それを取り除こうとするのではなくて想像力を用いて背景にある彼らの生きづらさを見るという視点がとても大切なポイントになっています。

次行きます。ではゲームネット依存症とはどんな診断基準で診断がつくのかということころを簡単に紹介していききたいと思います。ゲームネット障害ですね。以下の項目です。5項目以上12ヶ月続いた場合、ゲームネット障害との診断がつきます。簡単なポイントだけお話ししていきます。例えば囚われ、離脱症状、やめた時にまたやりたくなってしまう。後は、イライラしてしまう、ネット時間を増やしてしまう、耐性、コントロール障害、社会問題が起きていると知りながらネット使用を続けていくというところ。ネット中心の生活、ネットを使うことで気分を修正したり、嘘であったり、機能障害であったり、こんなところが、12ヶ月続いていくとゲームネット障害という診断がもらえます。

次行きます。ゲームネット依存症の重症度についてよくありがちな議論としては、ゲームのやりすぎ、ゲームネット依存症の境がわからないと話をよく聞きます。確かに、病気という診断基準は先ほどの診断基準5項目以上12ヶ月続くと診断基準がもらえるんですが、その病院に行かないまでも、目の前の生徒がゲームをやり続けている、これは問題なのかどうか、その時にはですね、この重症度という考え方が、対応する時の判断の一つの参考になるかという風に思います。まずは、上から見ていきます。正常範囲での使用はここはです。勉強睡眠時間など、全く影響がないという状況ですね。少し心配なグレーゾーンです。学校生活は普通に送れているし、暇な時はやるべきことよりも優先して、ゲームを少しやっているところがあります。症状が出始める。ここから、一つの線がひけるかなと思いますね。やめるとわかっているけども守れない感じで、やめなきゃいけないと思っていてもそのネットゲームオンラインゲームを優先してしまう、というところ。ここがですね、重症度も病気の一つの範疇としては、もうやめられる時間が守れなかったり、オンラインゲームができないと機嫌が悪かったり、学校での一番の基準は遅刻欠席であったり、あとは不登校になってしまうというところも病気という範疇で考えていくのも、一つ無難なのかなという風に思われます。

次行きます。ゲームネット依存症についての科学的な説明についてお話ししていききたいと思います。ゲームの依存状態が続くそれが常態化していくと、脳の中にどんな影響が出てくるか、そうすると、映像を見ると脳に強烈な反応が出ていることが、研究の結果からわかっています。これは、健常者に見せても起こらないので、やはり、ちょっとした刺激でゲームを見たくなる、やりたくなるというようなゲーム欲求が高くなってしまふ脳になってしまうことが、このネット依存症の、脳科学的な考え方から明らかになっています。

そして、ネット依存症による体への健康障害の要因です。三つのないなんていう風に

言われています。ゲームをやり続けることによって、どんな健康障害に影響を与えていくかという視点で、3つのない、動かない、ねない、食べないという様子です。

この動かない、ねない、食べないという様子から、そこから心の不調、体の不調というところが生じて行きます。そして関連する問題として、学業仕事の不信、金銭管理の問題だったり、家族対人関係の問題が生じてくるという風に言われております。

### ③生きづらさを理解する

では、彼らの問題をどのように理解していけばいいのか、という視点でこの3つの視点です。目に見える症状、関連する問題は何か、そして、人の抱える生きづらさは何かという視点です。

今回のケースから考えていくと、彼はまず目に見える症状としては、過剰なネット仕様、遅刻欠席、睡眠障害、昼夜逆転であったりとか、関連する問題で、親子関係が悪化したり、反抗的な態度、暴言が出てきたりとか、そこで休み続けることによって進学であったり、留年退学の可能性というところが見え隠れしてきているというところで、ここまでは見える所だったりします。

大切なのが次のポイントです。本人の抱える生きづらさは何かという問題でした。厳しく勉強に際して躰をされてきたお父さんとの関係性の中で、もしかしたら彼の中でお父さんの顔色を見続けてお父さんが、どちらかと言うと勉強面に対しては、本人に厳しく教育をしていた。そのような中で、もしかしたら本人の中の価値観として、勉強ができることが、お父さんからの評価をもらえていく、それを見てお母さんも喜んでくれるという彼の心の中の、一つの自分らしさを外に求めて、自分自身を満たす、という気持ちがあったかもしれません。それが高校に入ることによって、勉強がうまくいかなくなることによって、期待に応えられない不甲斐なさを感じ、そうすると自分がわからなくなってしまいう葛藤が生じてきます。自分がわからないというところで、さらに勉強ができないと友人と繋がれないのではないかという気持ち。そんな不全感が生きづらさとしてあって、そこから、目に見える症状に繋がっていたと考えていくと、彼のことを理解が出来ると思います。

次いきます。こういった生きづらさの視点で見えていくと関わり方が、変わってくると思います。生きづらさが心の成長につながっていくという視点ですね。つまりいわゆる思春期から、第二次性徴期を迎えて大人になっていくというプロセスです。これまでの価値観、考え方、おそらく、小学校中学校とは、お父さんやお母さんとの関係性、お父さん、お母さんの価値観が自分の心の中に内在化されていた。まこれは多くの子供たち

の中でも、その通りだと思うのですね。期待に応えることで自分たらしめていた、自分が、これで良かったのだなという風に思えていく。それが高校入学とともに、勉強の仕方がわからなかったり、そうすると急に、どうしたらいいかわからない感じ、自己不全感にさらされています。いつも得られていた自分の肯定感であったり、いつも得られていたお父さんからお母さんからの評価というところがかえってこなくなってくると、余計に不全感を感じていく。自分の中では、勉強もできない、勉強もしたいけれども分からない、勉強が何でできないのか、当たり前に戻り続けていた勉強が、環境が変わってしまっただけで分からなくなってしまう、どうしていいかわからないそんな話をするとお父さんやお母さんも心配どころか、お前の努力が足りないとかですね、あげくにそこからはゲームに走って行くと、そんなのは甘えて逃げているのでは、なんて風に言われていたりすると余計に自分の分からなさや反抗心がでてきます。そこから彼の心の中で生きづらさが生じてきます。ただ生きづらさが生じてきて一つ問題課題として取りあがっているのですけれども、ちょっと、離れて見ていると、彼のこれまでの価値観、時間も考え方も一旦壊れて崩壊してですね、また新たな価値観が変わっていく、一つのチャンスとして成長のプロセスとして捉えることもできます。その分からない生きづらさを見たときにも、責めるものとか、またそこに引き戻すものではなくて、これから彼がどのように成長していくのかという視点で見えていくと、こちらに関わり方のバリエーションが増えていくかなというように思います。保護者の価値観から自分らしさを取り戻していくためにはどうすればいいか、そこから自分自身が自立的な関係性を作っていくためにはどうすればいいか、こんな心の成長として見ていく視点です。生きづらさというのは、それは問題としてみるのではなくて、成長を促すための一つの課題として捉えていくということです。学校として教員としての立場からその課題に対してできることを一緒に取り組んであげるといふその姿勢が大切なかなと思います

#### ④対話を通して理解を深める

では次いきます。こういった、生きづらさをどう理解して、そして成長につなげていくかというところで、対話を提案させて頂きました。まずは、そもそも自分がわからないのに、心の中の空虚感という所で、生徒がいるその空虚感があるとどうなっていくか、誰かのせいにしたり周りのせいにしたり、問題が周りの依存先の方に移行していきます。保護者が多いのだけれど、いきなり本人と対話を促そうとしたり、本人に指導したりすると、当然自分がわからなかったりそこには空虚感があったり、自己否定感があったりするんで、先生とももしかしたら対立関係になったり、話が噛み合わなかったり、この不登校の生徒のやり取りの中でも先生方も多く経験されているのではないのでしょうか。そうではなくて、その空虚感を担っている、つまり周りで困っている人に焦点を当てて、

そこから対話を始めていくというところです。もちろん担任の先生は、クラスを運営していかなければいけないということもございますので、一人にかけられる時間帯とか労力も限られているかと思います。その所も含めて、一人で抱えず、後は感情的に巻き込まれてしまう可能性もあるので、そこは、スクールカウンセラーや、他の教職員とうまく連携しながら、この依存先と関わって対話を促していくことによって、この中でも対話のネットワークができて行きます。担任とスクールカウンセラーも話していくし、スクールカウンセラーと保護者も話していくし、担任とその保護者も話していくけども、この対話、この理解のネットワークが、結果としては生徒がどんな風な生きづらさを感じ、課題があるのか何ていうところが、だんだん浮き上がってきます。

次行きます。そこで、やはり気を付けなければいけないのが、この感情の悪循環です。自分を原因としない否認という問題が、結果として誰かを責めたくなる、あるいは自分を責めたくなる、という感情の悪循環が起こってしまいます。本人の中では否認が起こっています。その問題が転嫁されて保護者へと、場合によっては担任の先生に来る場合もあります。ありがちなのが担任の先生の心の中で、この不登校の原因は保護者のせいだ、甘やかしが過ぎているから起こってしまっている、原因は本人が甘いだけ、本当は努力ができるんだけどやらないだけ、と判断してしまって、保護者の方も、なんで学校はそこまで冷たいんだとか、挙句には特にお母さんもお父さんから責められたり、罪悪感を感じていたり、この問題が、本人からじゃなくて、周辺の人間のなかに投げ込まれ、自分の対応が良くなかったのかなど、誰も助けてくれないという罪悪感であり、不全感を感じやすくなっていくというところがあります。この悪循環の中にずっと止まっていると、結果として誰が悪いという所で本人の抱えるべき問題が、本人に帰らずずっと悪循環のままで停滞していきます。それなのでまず誰も自分を責めないというところと、理解に努めていくというところ、あとは、一人で抱え込まずに、誰かと繋がっていくという姿勢がとても大切なポイントになっていきます。

## ⑤理解のネットワークをつくる

対話を促すポイントです。本人の中での空虚感、自己不全感、分らなさというところで、まず本人に対してアプローチをするということだけではなく、周辺からアプローチをかけていくという考え方です。まず周辺からというところでは、学校の先生からできるのは学習の側面だったり、本人の学級の様子であったり、校長先生に相談してみたり、副校長先生にも相談してみたり、相談するのは何かと言うと、現状を話してみたり、一人で抱え込まないのもあるのですが、学友に、本人の様子を聞いてみたり、部活の友達であったり、そのようなところに今の彼の様子を聞いてみたり、部活の顧問の先

生にも軽く話を聞いてみたり、あとは関わっていた専科の先生だったり、時には養護の先生も関わっていたりすることもあるので、彼についての印象、思いを話しかけてみる、彼の趣向にも目を向けてみたりする。

担任の先生も、スクールカウンセラーさん、スクールソーシャルワーカーさんにご相談しつつ、関わっていくと同時に、保護者とも相談しながら、本人を取り巻く様々な周囲の関係するものに目を向けて、そして対話をしていくと、段々と本人の心の様子が浮き上がってきますね。周りとの対話から、だんだんと理解することができて、その情報を、保護者とも共有し、また保護者から見えてきた情報も共有しておくことによって、登場しなくとも、本人を理解することができて、本人の生きづらさがどのようなものかというところが、だんだん浮き上がってきます。

そうですね、うきあがってくると、本人の中で今までは、依存先が少ない状態でゲームをする、しないかという状態で、ここで起こりやすいのが保護者からもゲームをやめろとか、時には学校の先生からも、ゲームを減らしてみたらというところで、ゲームとか、あるいは学校に登校する行く行かないというところだけに、目が向いてしまって、それを奪われてしまうと、彼は何もなくなってしまうので、またイライラしたりとか、反抗したりというところで、結果誰もわかってくれないという状態に陥ってしまいました。ただ先ほどのように、周辺からこの対話を促していった、周辺から理解を深めていく事によって、さまざまな彼を理解してくれる人との手が結ばれていった、彼が登場しないまでも彼を理解してくれる環境が出来上がっていきます。

そうすると彼が理解されているという場所が出来上がってきて、仮に、その居場所という中、今まではゲームするしない学校に行く行かないところでぶつかり合っていたお父さんとお母さんの関係が、理解という点で少しでも彼が受け入れてもらっているという感覚からすると、段々と自分自身の生きづらさが少なくなってきて、それに対して、自分自身どうしていきたくも理解のネットワークが繋がっておりますので、お父さんに相談したり、学校のことであれば担任の先生に相談してみたり、そういった理解のネットワークの中で彼が自律的に自分の行動を促すことができ、生きづらさについても、考えることができるというところで、この理解のネットワークというのは、家族とか学校だけではなくて、様々な専門機関をつなぐことによって、そこにも、いろんな対話があります。

対話を促していった、そこで情報を共有し理解を深めていくというプロセスができることによって、さらにこの理解のネットワークが広がっていきながら彼が今まで孤立して、ゲームの中でしか依存できなかった自分自身が、いろんな依存先が作ることができて、自分をゆっくりと安心して振り返ることができるといった流れです。そこには、本人だけでなく対話を促すことによって保護者であり、お父さんであり、お母さんであり、それが、本人を変えようとするのではなく、それぞれの自分自身の行為、振る舞いを

振り返るきっかけにつながっていきますので、家族全体が変わってきて、場合によっては学校の本人に対する理解も変わってくるということもありますので、周辺も変わってくるということが、学校も、お父さんやお母さんも対話を通して自分を振り返って変わっていく、そして学校も理解を通して彼への対応も柔軟に対応していくようになっていくところで、本人を取り巻く環境含めて全体が、変わっていくところがポイントです。特に家族に関しては、彼の成長とともに、価値観の変化とともに家族も変わって成長していくというプロセスを経ていると、考えられるかもしれません。それなので依存症の治療というのは、このような理解のネットワークを作っていくところがとても大切なポイントになっていきます。

## ⑥まとめ

最後にまとめていきたいと思います。学校でできるネット依存症の対応についてです。予防、保護者の協力、専門家との連携についてです。

予防に関して繰り返し申し上げていきたいと思います。こういった生きづらさに焦点をあてるからこそ、生きづらさの視点、そこを予防できるようなスキルであったり、対人関係のスキルを多く学んでいくということに、依存状態に陥らないように繋がりを作るような配慮していくというところですね、コミュニケーションを促していくこともそうですし、役割や役職であったり、そういったことも本人の中での居場所に繋がっていくのかなというところです。

今度は保護者との協力です。本人が登場しない場合が多いので、まず困っている人を対象としながら対話を始めていくという流れです。対立しがちな関係、本人の空虚感、問題が転嫁されて、対立しがちな問題になっていく、感情に巻き込まれてしまうことがあるので、意識的に協力体制を試みたり、意識的にそこは振り返っていく、意識して自分自身の感情の動きに目を向けていくのも大切だったりします。

専門家との連携を促して行くというところ、担任が抱え込むのではなく、先ほどのように感情の巻き込みが起こってきがちだったりするので、教職員やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーとの連携を意識したり、外部専門機関との繋がりを意識していくと、担任も依存先の一人として、担任に依存してくるのではなくて、他にも依存先の一人として、彼が自律的に先生に関わっていくきっかけにもなっているかなという風に思います。こういった彼を理解するネットワークを広げていくことによって、彼が自分自身を振り返ったり、自分自身の生きづらさに対して自分から、自律的に周りにサポートを求めたり、助けを求めたり、そこで乗り越えていく手立てが、育っていく、そんな可能性があるのかなという風に思います。

最後にまとめていきたいと思います。学校でできる対応としては、依存状態に陥らな

いような人間関係の予防啓発を実施していくこと、担任が抱えるのではなくて、教職員、保護者、専門家と連携を意識すること、理解のネットワークを広げてそのネットワークの中で学校の役割を明確にして、できることを対応していくこと。このようなことが学校でできる依存症の対応であったり、関わり方があります。