

2014年度 卒業論文

山田正雄ゼミナール

ネット依存症の原因と対策

—インターネットとの付き合い方—

日本大学法学部 政治経済学科 4年

学籍番号：1120001

西郡 安守加

はじめに

インターネットはとても便利で、日常生活に欠かせないものとなった。誰かと連絡を取る際にはメールや SNS、メッセージアプリを用い、分からないことがあったら検索サイトを利用している。いつでも連絡を取ることが出来るし、疑問への答えをすぐに知ることができる。

さらに、スマートフォンの普及によりいつでもネットに接続することが可能となった。電車の中でもほとんどの人がスマホをいじっている。また誰かと一緒にいるときでさえスマホに視線を落としている姿を良く見かける。スマホさえあれば、インターネットに常時接続し、ウェブサイトの閲覧、メール、ゲームなどを自由に利用することが出来るのである。

このようにインターネットがますます身近な存在となっている現在「インターネット依存症」が問題となっている。ネット依存症とはネットの過剰な使用により、日常生活に支障をきたしてしまう状況である。またその使用が自分の意志でコントロールできなくなることである。ネット依存症は直接的な健康被害ではなく間接的に体に影響を及ぼし、社会生活の破綻を招いていく点が特徴であり問題点である。最近では子供がゲーム内で高額な課金をしてしまうという問題も起きている。

樋口らが 2013 年に行った調査によれば、ネット依存傾向のある成人男女が全国で推計 421 万人に上るといふ。これは 2008 年の調査の約 1.5 倍あたり、ネット上のコンテンツの充実やスマホの普及がその要因として指摘されている。さらに中高生においては約 52 万人と推定されており、学齢期の子供達にとっても深刻な問題となっているのである。増加という結果も出ている通り、ネットを完全に使用しないということの難しい現代においては誰しもがネット依存に陥る可能性があるのである。だからこそネット依存症によって大切なものを犠牲にすることがないように、今一度インターネットとの付き合い方を見直していく必要があるのだと考える。

本論ではネット依存症はどのような影響を及ぼし、人はネット依存になぜ陥ってしまうのか、その原因を明らかにする。そして、インターネットが生活と切り離せないということを踏まえたうえで、どのようにすればネット依存症を予防できるかを探りたいと思う。

目次

はじめに

1. ネット依存症とは
 - 1.1.依存と嗜癖
 - 1.2.ネット依存症とは何か
 - 1.3.ネット依存症のはじまり
 - 1.4.インターネット・アディクト・テスト(IAT)
 - 1.5.精神医学におけるネット依存症
 - 1.6.日本におけるネット依存症の現状
 - 1.7.考察

2. ネット依存症による様々な悪影響
 - 2.1.健康への悪影響
 - 2.2.社会生活の破綻
 - 2.3.経済的負担
 - 2.4.考察

3. ネット依存症の原因
 - 3.1.逃避願望を叶えてくれるインターネット
 - 3.1.1.ネット依存者の逃避願望
 - 3.1.2.インターネットの魅力
 - 3.2.常時接続とつながり依存症
 - 3.2.1.インターネットへの常時接続
 - 3.2.2.つながり依存
 - 3.3.考察

4. ネット依存症の治療
 - 4.1.回復までの流れ
 - 4.1.1.行動を記録する
 - 4.1.2.ネットについて考える
 - 4.1.3.ネット以外の楽しみを見つける
 - 4.1.4.自己評価をあげる
 - 4.1.5.コミュニケーションスキルを身につける
 - 4.2.医療機関での治療方法
 - 4.3.一定期間ネットを断つ
 - 4.3.1.韓国の事例
 - 4.3.2.日本における取組み
 - 4.4 考察

5. ネット依存症にならないために
 - 5.1. 親子でルールを決める
 - 5.2. ネット利用状況を可視化する
 - 5.3. 国による対策
 - 5.4. 考察

結びに代えて

参考文献

参考 URL

1. ネット依存症とは

1.1. 依存と嗜癖

嗜癖とはある習慣が行き過ぎてしまい、その行動をコントロールすることが難しい状況のことである。例えば、ギャンブルや買い物などに対し用いられる。依存は嗜癖の一部であり、習慣の対象が何らかの物質である場合を指す言葉である。例えばアルコール依存やニコチン依存などである。インターネットに関しては嗜癖に当てはまるが、ネット依存と呼ぶ方が一般的となっている。そのため本論でもネット依存症という言葉を用いることとする。

1.2. ネット依存症とは何か

ネット依存とは家族や仕事、学校など、大切にすべきものを放り出してでも、インターネットの使用を優先させ、使用をコントロールできない状況のことである。本来ならば、人は社会生活に支障をきたさない適切ところで使用をやめることが出来る。しかしネット依存症になると、やめなければいけないと分かっていたとしてもネットの使用をやめることが出来ない。その結果として社会生活に様々な悪影響が及ぶのである。

1.3. ネット依存症のはじまり

1995年、アメリカの精神科医イヴァン・コールドバーグがウェブ上に発表した「インターネット依存症の診断基準」を発表したことがネット依存症の議論の始まりである。1996年にはアメリカの心理学者キンバリー・ヤングがアメリカの心理学会で「新しい臨床的疾患の出現」として「インターネット依存症」を発表した。インターネット依存症はこのように精神科医や心理学者が言及したことから始まったのである。

1.4. インターネット・アディクション・テスト(IAT)

ネット依存症の判断基準としてヤングの作成したインターネット・アディクション・テスト(IAT)がある。[資料1]現在でも診察やインターネット依存の実態調査などの際に広く用いられている。ネットを思った以上に長く使用していないか、何かを犠牲にしてネットをしていないか、現実の世界のストレスに対しネット世界を癒しにしているか、がこのテストのポイントであり、ネット依存症かどうかの判断基準となっている。しかし、精神医学においては明確な診断基準がないのが現状である。

[資料 1] インターネット・アディクト・テスト(IAT)

以下の質問に、全くない(1点)、まれにある(2点)、ときどきある(3点)、よくある(4点)、いつもある(5点)の中から最もあてはまる番号を教えてください。	
1	気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。
2	インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。
3	配偶者や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。
4	インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。
5	インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。
6	インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。
7	他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。
8	インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。
9	人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。
10	日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。
11	次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。
12	インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。
13	インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。
14	睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。
15	インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。
16	インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。
17	インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。
18	インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。
19	誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。
20	インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。
[20～39点] 平均的なオンライン・ユーザーです。	
[40～69点] インターネットによる問題があります。インターネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。	
[70点～100点] インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐに治療の必要があるでしょう。	

久里浜医療センターHP より作成

1.5. 精神医学におけるネット依存症

精神医学における判断基準には世界保健機関(WHO)が作った「国際医療疾病分類(ICD)」や、アメリカ精神医学会(APA)が作った「精神疾患の分類と診断の手引(DSM)」がある。DSMは2013年に第5版(DSM-5)となり、ICDは2015年に第11版(ICD-11)が出る予定である。DSM-5においてギャンブル依存症は依存とは別の「衝動制御の障害」の中に入っていたが、薬物依存症と同じカテゴリーに入れられた。ネット依存症についても検討されている段階である。ネット依存症に関する精神医学における明確な基準はないのが現状であるが、「ネット依存症」として組み込まれる可能性は十分にある。

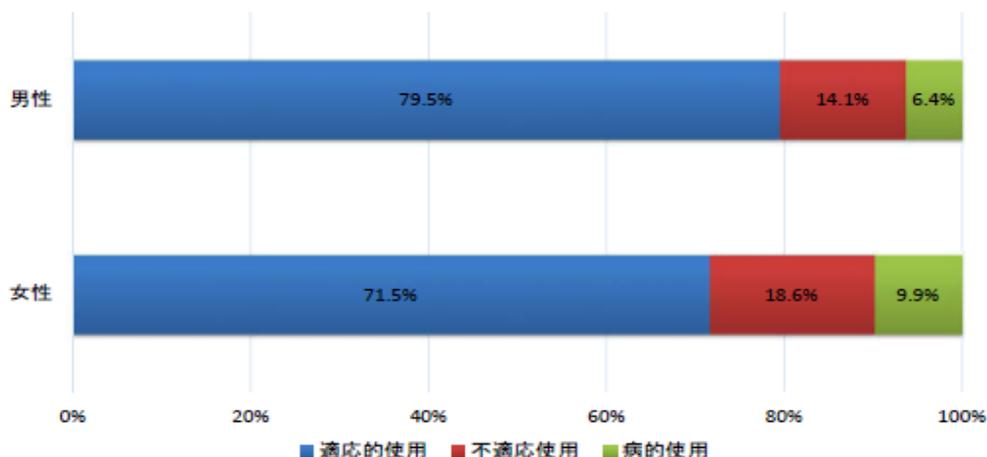
明確な判断基準はないが、ネット依存症に苦しむ人がいることも現実であり、精神医学的な治療および研究が求められている。2011年には日本で初めてとなるネット依存治療専門外来が国立病院機構久里浜医療センターに開設されている

1.6. 日本におけるネット依存症の現状

樋口らが2008年に日本国内の成人を対象に、ヤングの「インターネット・アディクト・テスト」[資料1]を用いた調査では、40点以上のネット依存傾向にある人が男女共に約2%で、総人口で換算すると271万人いると推計された。さらに2013年に行われた同様の調査ではネット依存傾向にある人が421万人に上ると報道されており、5年で約1.5倍に増加している。

未成年者に関しては、2014年に大井田らが中高生を対象にヤングの「Diagnostic Questionnaire(DQ)」を用いて行った「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」がある。[資料2] DQとは[資料3]の8項目中あてはまった数に応じて、0～2項目を適応的使用、3～4項目を不適応使用、5点以上を病的使用と区分するものである。この調査の結果では病的使用だけでも男性では約6%、女性では10%となり、不適応使用が104万7千人、病的使用が51万8千人であると推計されている。同一の調査ではないため、正確な比較ではないが、成人よりも中高生のほうが問題のあるネット利用をしているといえ、ネット依存症の危険性が高いといえる。

[資料2]中高生におけるネット依存



代表大井田隆『未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究』より引用

[資料 3]Diagnostic Questionnaire (DQ)

翻訳は久里浜医療センターTAIR

1	ネットに夢中になっていると感じていますか。(たとえば前にネットでしたことを考えたり、次に接続することをワクワクして待っているなど)
2	満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか。
3	ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか。
4	ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか。
5	はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態でいますか。
6	ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を棒に振るようなことがありましたか。
7	ネットのハマリ具合を隠すために、家族、治療者やほかの人たちに対してうそをついたことがありましたか。
8	問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから開放される方法としてネットを使いますか。

樋口進『ネット依存のことがよくわかる本』より作成

1.7. 考察

「ネット依存症」の特徴として①気づかぬうちに長時間ネットをしている ②社会生活や人間関係を犠牲にしてまでネットがやめられない ③現実の社会での嫌な気持ちから開放されるためにネットを利用している の3点である。ネット使用の状況を可視化し、ネット依存症の判断基準としてヤングの IAT や DQ が用いられているが、精神医学における明確な診断基準はないのが現状である。日本では成人で 421 万人の人がネット依存傾向にあるといわれている。さらに中高生においては成人よりその割合が高いといえる。現実にはネット依存専門外来も開設されるほど、ネット依存症は深刻な問題なのである。今後は現状の調査、治療データの蓄積により、ネット依存症の判断基準が明確化されていくと考えられる。日本国内においてもネット依存症の実態の解明および、それに合わせた判断基準の作成する必要があると考える。

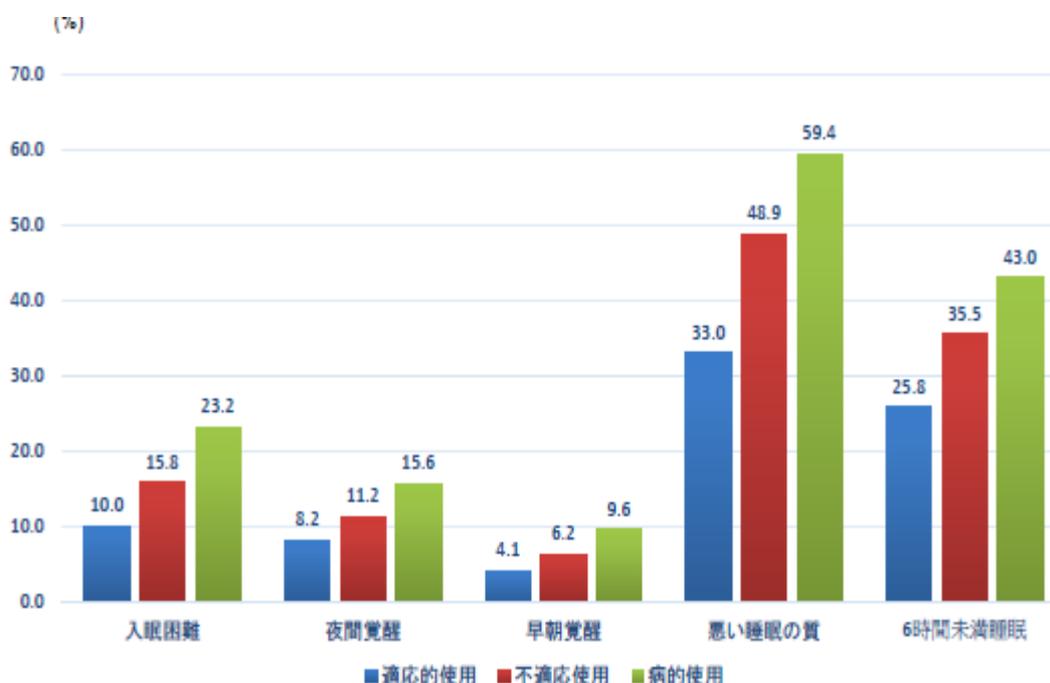
2. ネット依存による悪影響

2.1. 健康への悪影響

ネット依存症による体への悪影響についてである。学校や仕事だけでなく、食事や家事、睡眠といった日常生活における健康の基本といえる行為にさえ時間を使うことがもったいないと感じ、それらを放置してしまうのである。食事に関しては、食事を取らないあるいは、ネットをしながらでも食べられるインスタント食品をつまむだけといった状況に陥りやすい。この状態が長く続くと栄養失調、栄養障害へと繋がることもある。家の中でパソコン、スマートフォンに向かい続け、外へも出かけないという運動不足の状態も健康へ悪影響を与える。運動不足による筋力の低下や運動能力の低下を招くと共に、子供の骨粗しょう症を招くこともある。

睡眠習慣への影響も深刻である。大井田(2012)の中高生を対象にしたインターネットの使用と睡眠習慣に関する調査ではすべての項目で適応的使用者から、不適応的使用、病的使用とネット使用が深刻になるのに比例して、睡眠習慣の悪化が見て取れる。[資料4] ネット上でのゲームや動画視聴により興奮して眠くならない、真夜中にこそゲームの参加者が多いといった理由によりネット依存症と睡眠習慣の悪化は切り離せない問題なのである。また、パソコンやスマートフォンから発せられるブルーライト¹は覚醒を促す一方で、睡眠に関わるホルモンのメラトニンの分泌を抑制し、体内時計を狂わせてしまう。これら影響で昼夜逆転してしまう人が多く、体がいつ睡眠をとればいいのか分からなくなってしまうのである。

[資料4]インターネットの使用と睡眠習慣



入眠困難：30日間に夜、眠りについにくいことが5回答肢の内、「しばしばあった」、「常にあった」と回答した者

夜間覚醒：30日間に夜、いったん眠ってから目がさめたことが、5回答肢の内、「しばしばあった」、「常にあった」と回答した者

早朝覚醒：30日間に朝早く、目がさめてしまい、もう1度眠るのが難しいことが5回答肢の内、「しばしばあった」、「常にあった」と回答した者

睡眠の質：30日間の睡眠の質の評価について、4回答肢の内、「かなりわるい」、「非常にわるい」と回答した者

代表大井田隆『未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究』より引用

このように食事、睡眠、運動の健康の基本を蔑ろにしてしまい、ネットそのものによる直接的な害はなくとも、ネット依存症によって間接的に健康が害されてしまうのである。さらに、間接的にネットが原因で死亡した例もある。2002年には韓国の光州で86時間オンラインゲームをし続けた24歳の男性がロングフライト血栓症²による心不全で死亡するという事件である。24時間営業のネットカフェでタバコの購入とトイレの時以外、パソコンの前から離れることなくゲームのプレイを続けていたことが死亡へと繋がってしまったのである。ネット依存症は健康に大きな悪影響を与えるものであり、最悪の場合には命の危機をももたらすものである。

2.2. 社会生活の破綻

日常生活の放置は社会生活の破綻に繋がる。睡眠不足から学校に行けない、登校しても意眠りをしてしまう。ネットで遊ぶことを優先して宿題や予習復習といった勉強をしなくなり、成績が下がる。社会人ならば、欠勤や仕事の停滞により、職務怠慢で解雇の対象となる場合もある。家庭内においても、家事をしななどの家庭内の役割の放棄、家庭内でのコミュニケーションの減少、社会生活の破綻を心配し、ネットを遠ざけようとする家族との衝突などの問題が起きる。家庭の崩壊や離婚という結果に至ることもあるのである。このようにネット依存症は学業、仕事、家庭といった社会生活の破綻をもたらすのである。特に中高生にネット依存の傾向が強いが、中学高校という時期に学校へ行けなくなったり、学業についていけなくなるとその後の人生に大きな影響を与えることが予想される。破綻する前にネット依存症に気づき、対応することが重要である。

2.3. 経済的負担

ネット依存の経済的負担は変化している。ヤングの1998年の著書「インターネット中毒」のなかでは、インターネット接続料が問題となっている。大学からのインターネット接続権が失われることを恐れる学生や接続料によって生活に困窮する例が紹介されている。

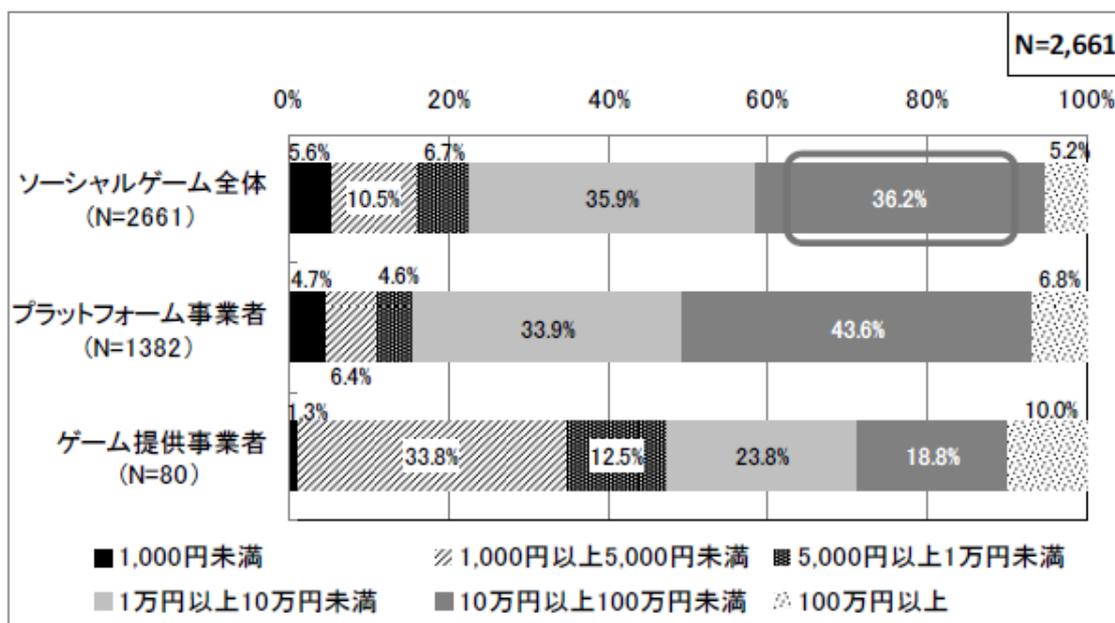
現在は定額制が導入されたことによりネット使用そのものによる高額な支払いの発生よりも、ソーシャルゲームにおける高額な支払いが問題となっている。ソーシャルゲームとはソーシャル・ネットワークワーキング・サービス(SNS)上で提供されるオンラインゲームの総称である。SNSのコミュニケーション機能を活用して、利用者間の協力・競争を行うほか、ほかの利用者をゲームに招待することが可能である。

ソーシャルゲームは基本的には無料であるが、アクセスの際の通信料はもちろん、特定のコンテンツやゲーム内でのアイテムは有料で購入する必要がある。無料という敷居の低さと、ボタン1つで無料から有料へ簡単に移行してしまうことから高額請求に繋がりがやすいのである。2012年にはコンプリートガチャが問題視された。コンプリートガチャとはランダムに当たるアイテムをコンプリートすることで、別の希少なアイテム等を入手できるものである。どのアイテムが出るかわからないため、ガチャを繰り返し利用することになり、高額請求に繋がるのである。コンプリートガチャに関しては2015年5月18日に消費者庁が「カード合わせ³に関する景品表示法(景品規制)上の考え方の公表及び景品表示法運用基準の改正に関するパブリックコメントについて」を公表し、コンプリートガチャは景品表示法に抵触するとの見解を示した。以後、コンプリートガチャはソーシャルゲーム上から姿を消すことになった。

しかし、コンプリートガチャ以外のガチャは依然として存在し、そのアイテムがゲームにおいて意味を持つものであることにもかわりはない。ソーシャルゲームのコミュニケーション機能により仲間にアイテムやレベルをほめて貰えたり、仲間に差をつけられないようにしたいと思ったりすることでソーシャルゲーム内の課金はますます増えてしまう。また、ゲームのプレイ時間も増加し、経済的負担とともにネット依存症へと陥ってしまうのである。

ソーシャルゲームにおける2013年に消費者庁が発表した「インターネット取引に係る消費者トラブルの実態調査報告書」によると消費生活センターへの相談事例における契約金額はソーシャルゲーム全体で「10万円以上100万円未満」が36.2%、「1万円以上、10万円未満」が35.9%と多い。「プラットフォーム事業者⁴」では、10万円以上の割合が50.4%とプラットフォーム事業者を契約先とする場合が、高額になりやすい。[資料5]

[資料5]契約金額(相談事例で取り上げられている金額)



公益財団法人 日本生産性本部『インターネット取引に係る消費者トラブルの実態調査』より引用

これを受けて2012年11月にはプラットフォーム事業者6社(グリー、サイバーエージェント、ディー・エヌ・エー、ドワンゴ、ミクシィ)を中心とした、一般社団法人ソーシャルゲーム協会(JASGA)が設立された。JASGAはソーシャルゲームに対する自主規制、青少年等に対する啓蒙活動、カスタマーサポート品質の向上のための活動を行うとしている。事業者の課金方式の見直しも求められているのである。

ネット依存症における経済的負担は従来から指摘されてきたインターネット接続料が高額になるという問題は定額制の導入により解決されてきた。現在問題となっているのはソーシャルゲームに関するものである。現在でも無料という広告から定額制に加入していない端末でゲームを使用したことにより高額な接続料の支払いが発生するケースもある。消費者庁への相談事例では10万円以上の割合が高く、「無料」を入口としたソーシャルゲームによる経済的負担は重いのである。

2.4. 考察

ネット依存症による悪影響は①健康への影響②社会生活の破綻③経済的負担の大きく3つに分けることができる。直接的に人体に影響を及ぼすものではないが、間接的に社会生活の破綻という人の人生に大きな影響を与えるものである。健康の悪化も社会生活への悪影響も金銭的な負担もインターネットに夢中になっている間に少しずつ、進行し増えていくものである。病気や欠席・欠勤、高額請求という明らかな状況になるまで、そうした現実の世界の変化に気づけない状態になることもインターネット依存症の怖いところだ。そうなる前に少しずつ変化している段階で気づいて、インターネットとの距離を調節することが必要なのである。

また、ネット依存はネットを閲覧する側だけの問題ではなくなっていると考えられる。JASGAが自主規制をするように、ネットでコンテンツを提供する側にも責任と工夫が求められる社会へとなりつつあるのである。

- 注1) ブルーライト：波長が380～495nm(ナノメートル)の青色光のこと。ヒトの目で見ることのできる光の中でも、もっとも波長が短く、強いエネルギーを持っており、角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで到達する。パソコンやスマートフォンなどのLEDディスプレイやLED照明に多く含まれる。目および全身への影響として1.網膜へのダメージ 2.目の疲れ 3.目の痛み 4.睡眠障害 5.肥満 6.癌 7.精神状態が指摘されている。
- 注2) ロングフライト血栓症(肺動脈血栓塞栓症)：水分をとらずに同じ姿勢を続けることで下肢の静脈に血液のかたまりができ、それが血流によって肺まで到達し、詰まり、呼吸困難や失神、死亡に至ることもある。
- 注3) カード合わせ：2以上の種類の文字、絵、符号等を表示した符票のうち、異なる種類の符票の特定の組合せを提示させる方法を用いた懸賞による景品類の提供のこと。
- 注4) プラットフォーム事業者：、SNSとして、ゲームをする環境(基盤)を利用者に提供している事業者で、他社のゲームを取り扱っているもの。

3. ネット依存症の原因

3.1. 逃避願望を叶えてくれるインターネット

3.1.1. ネット依存者の逃避願望

社会生活に大きな影響を与えるネット依存症だが、なぜ依存に陥ってしまうのだろうか。ヤングはその原因として逃避願望を指摘している。ヤングは研究の過程で「オンライン初心者だったあなたが、週に40時間もアクセスするようになったとき、あなたは何かから逃避しようとしたのか？」という質問をし、回答の上位10項目は以下の通りである。

1. 孤独感
2. 結婚生活に対する不満
3. 仕事に関するストレス
4. 退屈
5. 気分の落ち込み
6. 金銭上の問題
7. 容姿に自信がないこと
8. 不安
9. ほかの中毒から立ちなおろうとするときの苦痛
10. 広がりのない社会生活

キンバリー・ヤング『インターネット中毒 まじめな警告です』より引用

現実社会で生じたこれらの問題からの逃避をネットは叶えてくれるツールである。現実の世界で手に入れることができなかった理想の友人、恋人、そして自分自身を手に入れることができる。ネット上では自分の理想の世界を作り上げることができるのである。その世界はとても居心地がよく次第にその世界にアクセスする頻度、時間が伸びていくことがネット依存症へ陥るきっかけといえる。ネットには時間や空間の制限がなく、さらにネット上の世界を良くしようと続けているうちに、現実の世界では驚くほど時間が過ぎているのである。しかし、依存者はネットの世界に生きてしまい現実の時間の経過に目を向けなくなってしまうのである。

3.1.2. インターネットの魅力

なぜ逃避先として人がインターネットを選び、のめり込んでしまうのか。小此木はインターネットの魅力として5つを指摘している。

1. 匿名で別人格になれる
2. 「全知全能な自分」を感じられる
3. 自分の気持ちを純粋に相手に伝えられる
4. 特定の人と親密な一体感がもてる
5. イヤになったらいつでもやめられる

小此木啓吾『ケータイ・ネット人間の精神分析 少年も大人も引きこもりの時代』より引用

まず匿名性である。名前はもちろん性別や年齢や職業など、実際とはまったく別の人格になることができるのである。これによって「容姿に自信がない」といったコンプレックスがあったとしても、インターネット上ではそんなことは関係なく、むしろ自分の理想の容姿であるように振舞うことが可能なのである。次にインターネットの膨大な情報量によって好奇心が満たされることによる全能感である。インターネットで検索すれば、大抵の疑問は解消されてしまう。さらに国境をも越えて様々な人の意見を知ることでもできるといったネットの特徴によるものである。3つめは、自分の言いたいことをまわりの目を気にすることなく、自由に書き込めることである。これは現実社会の対人ストレスから解放してくれるのである。4つめにネット上特有の親密な一体感である。それは匿名性があり、限られた情報のみでコミュニケーションをとっているからこそ生まれる、思い込みを含んだ主観的な親密さである。最後に、いつでも辞められることである。たとえイヤだと思っても、現実の世界の中でその人との付き合いを断ち切ったり、すぐに環境を変えたりすることは出来ない。しかし、ネット上ではイヤだと思ったら辞めてしまえばよいのである。

これらの5つの魅力を持つネットは現実の世界において逃避したいことがある人、あるいは逃避している人との親和性が高いといえる。すなわち逃避願望がネット依存症の原因となるのである。

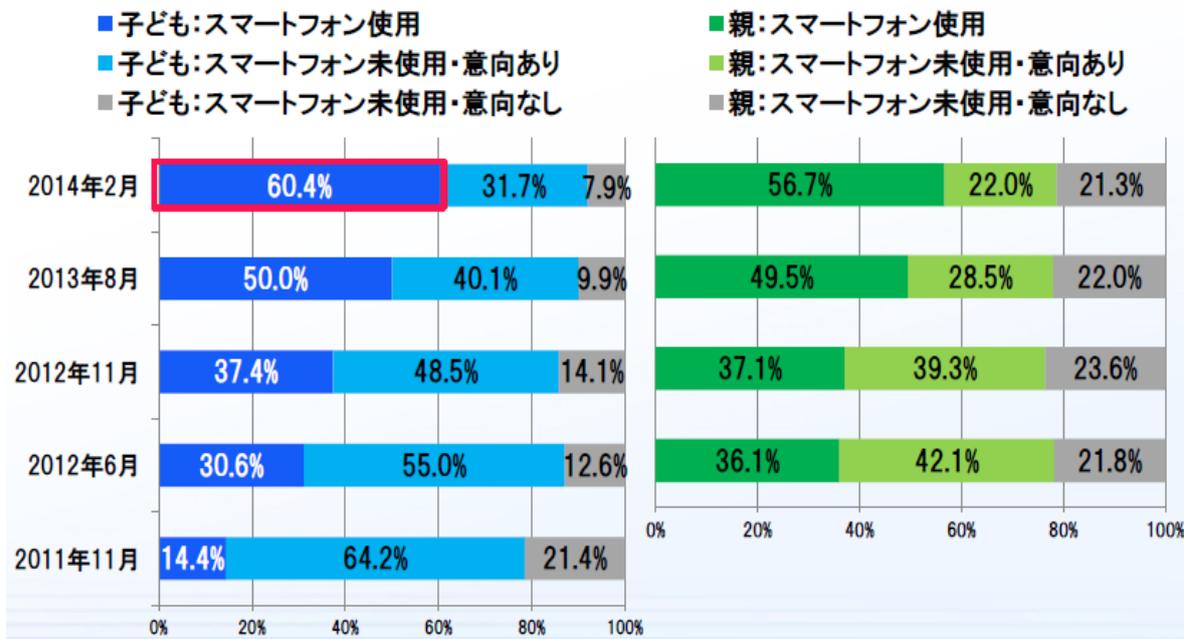
3.2. 常時接続とつながり依存

3.2.1. インターネットへの常時接続

モバイル機器は1990年代のポケットベル、PHS、ケータイそしてスマートフォンへと移り変わっている。このスマホの普及により、ネットを不自由なく使える端末を常に持ち歩くことが出来るようになった。デジタルアーツ株式会社による「スマホ及びその他の携帯端末の利用と利用意識の調査」ではスマートフォンの使用が親子ともに増加し、特に子の使用が急増していることがわかる。[資料6]

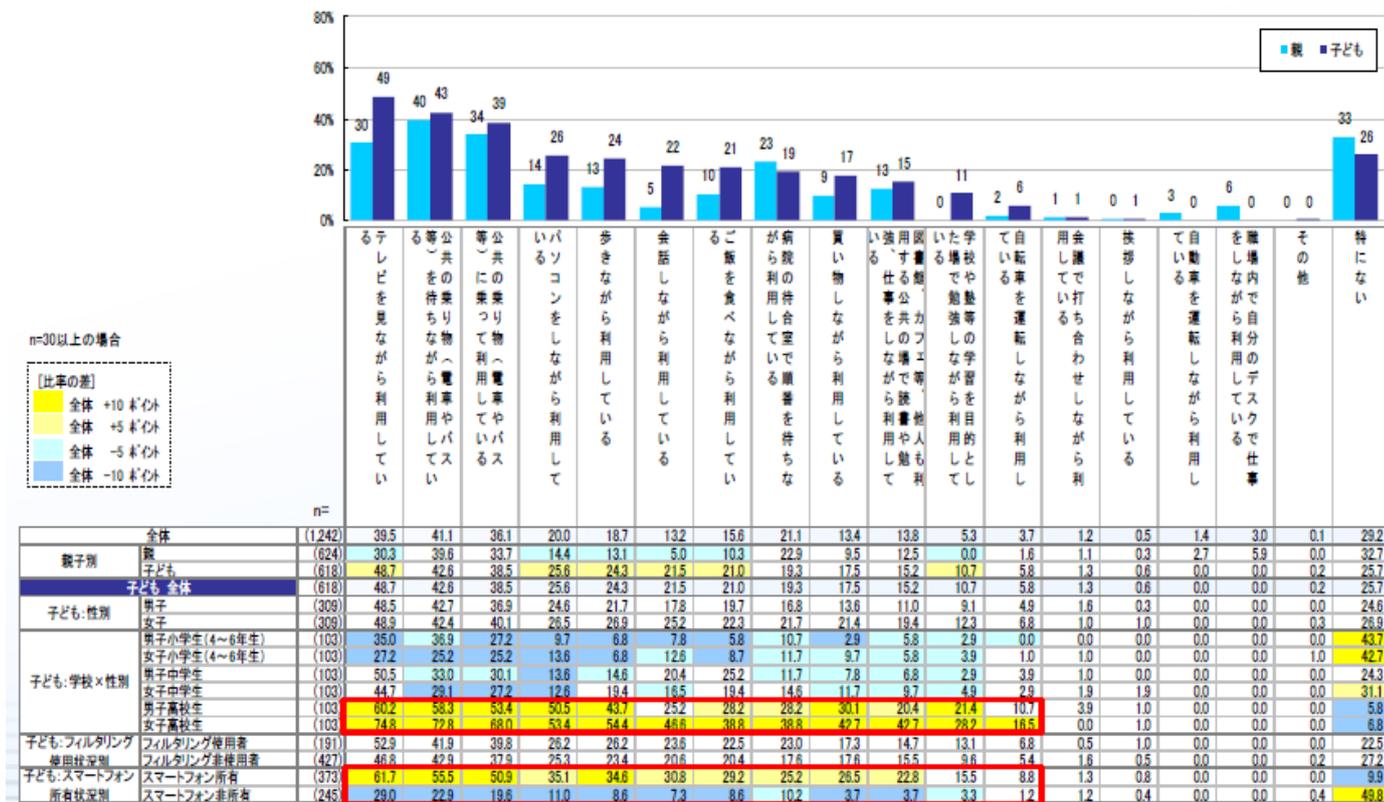
歩きながらのスマホの操作による接触事故が発生していることなどを背景に、何かをしながらスマホをいじることを意味する「ながらスマホ」という言葉も作られた。スマホは移動中や食事中、また誰かと会話をしているときであっても操作することが可能である。同上の調査の「自分がながらスマホ/携帯をしてしまうシーン」という項目ではスマホ所有者のほうが「ながら」行為をしてしまう割合が高いという結果になっている。特に高校生はあらゆるシーンで「ながらスマホ/携帯」をしてしまう割合が高くなっている。[資料7] パソコンがなければ、アクセスできなかったときと比べ、格段にインターネットは身近な存在になったといえる。また、ネット依存症に気づきにくくなることも予想される。従来はパソコンの前に長時間いることで、家族がネット依存に気づくことが出来た。しかし、家族と会話をしながらスマホをいじっていたり、布団の中で寝ずにスマホをいじっている場合にはその行為がネット依存症に繋がるものかどうか判断することがより難しくなるからである。

[資料 6]スマートフォン使用の有無と今後の使用意向(親子)



デジタルアーツ株式会社『スマホ及びその他の携帯端末の利用と利用意識の調査』より引用

[資料 7]自分が「ながらスマホ/携帯」してしまうシーン



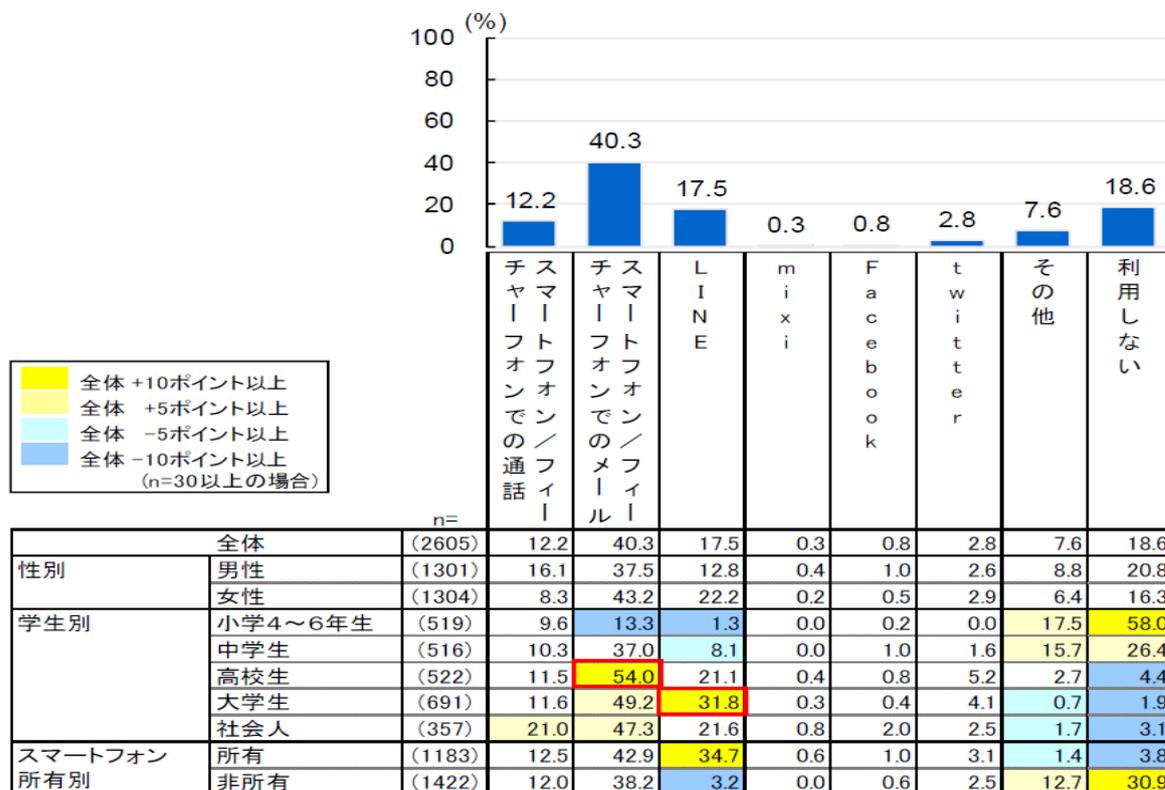
デジタルアーツ株式会社『スマホ及びその他の携帯端末の利用と利用意識の調査』より引用

3.2.2. つながり依存

インターネットに常時接続できるようになったことによって、現実の世界から逃避するネット依存症だけでなく、現実の世界のコミュニケーションの延長戦上としてインターネットを利用し、依存症に陥るケースというケースも考えられるようになった。友人とのメッセージの交換には LINE などのメッセージアプリを用い、Twitter や Facebook といった SNS を用いてインターネット上で常につながりを維持するようになった。メッセージアプリの LINE ではメッセージを簡単に送信でき、「既読」表示によって相手がそれを呼んだかまで瞬時に確認することが出来る。いつでもコミュニケーションが取れるという利便性の反面、四六時中メッセージを確認し続けるという状況を生んでいる。総務省情報通信研究所の「青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査」から友人との連絡にはメールや LINE が多く利用されていることがわかる。また、LINE の利用はスマホ保有者のほうが圧倒的に多く、スマホ使用が増えるにつれてさらに利用が増えると考えられる。

なぜいつでもコミュニケーションが取れるツールが多く利用されているのか。その背景には「つながり依存」があると考えられる。「つながり依存」とは常に誰かとつながっていることを求めるがゆえに、そのつながりを失うことに恐怖を感じつつも、つながりを維持しようとする状況である。つながりを求める気持ちといつでもコミュニケーションがとれるネットは結びつき、ネット依存症の原因の1つとなっているのである。

[資料 8] 友達との連絡に普段もっとも利用する手段や機器



総務省 情報通信研究所『青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査』より

3.3. 考察

逃避願望という感情とネットの特徴の相性の良さがネット依存症の原因となっているというのはヤングの時代から現在まで変わっていない。それを助長するのがスマホの普及によるネットの常時接続であると考えられる。ネットの世界と現実の世界の行き来が簡単になり、むしろ同時に成立することも可能になった。ながらスマホのように現実の世界で会話をしながらネットの世界でも会話ができるのである。ネット利用が周囲から見えにくくなると共に、使用者もネットの利用を意識しにくくなると考えられる。そのためネット依存症の発見が遅くなるとともに、気がついてもネットとの距離をとることが困難な状況であるといえる。

つながり依存はネットの常時接続とメッセージコンテンツの開発による、新しい原因であると考えられる。最近ネットを利用したいじめが話題にのぼるようになってきている。そうしたものへのプレッシャーがつながり依存を助長し、ネット依存症へとつながるのである。学齢期の子どものスマホ利用が増えれば増えるほど、現実のコミュニケーションの延長でのネット依存症は深刻なっていくと考えられる。

4. ネット依存症からの回復

4.1. 回復までの流れ

4.1.1. 行動を記録する

ネット依存症から回復するためには、本人が現状を自覚し「このままではいけない」という意識を持つことが重要である。そのためには、まずインターネットをしている時間を正確に記録することが重要である。ネットは知らず知らずのうちに長時間利用してしまうため、その時間を可視化することでいかに自分がインターネットにのめり込んでいるかを知ることができる。また、使用時間だけでなく、食事や睡眠といった日常生活の記録と行動に対して気づいたことも記録しておくことで、日常生活への影響も把握することができる。この記録は周囲から見えにくいネット依存症において、家族や治療者にとって重要な資料となる。この記録に基づき、減らす目標を本人が決め、目標に近づけたかを再び記録で確認するという作業を繰り返していくのである。

4.1.2. ネットについて考える

インターネットの良い点、悪い点を少人数のグループディスカッションや1対1で話し合いながら考えていくのである。はじめは良い点ばかりでも、徐々に悪い点も考えられるようにしていく。そして、今生活に問題が起きているのは現実の世界であることに気づくことが重要である。インターネットに依存することで「自分が失いつつあるもの、あるいは失ったものは何か」や「インターネットをしていた時間でやれること、やりたいことは何か」といったように様々なテーマを話し合い、インターネットの世界と現実の世界の見方を変えていくのである。

4.1.3. ネット以外の楽しみを見つける

ネット以外で体を動かす楽しみを見つけることもネット依存から回復するためには重要なことである。体を動かすことで、ネット依存によっていかに体力が失われていたかを実感することができる。きちんと日中に活動することで睡眠も質の改善にも繋がり、生活のリズムが整う。さらに集団でスポーツをするなど、現実の世界でのコミュニケーションのきっかけにもなる。ネットに依存して、放棄していた日常生活を取り戻していくのである。

4.1.4. 自己評価をあげる

ネット依存に陥っている状況では、きちんとした生活を送らなくてはと思う反面でネットに逃避していることから、自己評価が低くなりがちである。この自己評価の低さが理想の自分になれるネットの逃避を招き、いつの間にか長時間ネットをしていて、またやってしまったと自己評価を下げるといった悪循環にある。改善に取り組み、ネットをする時間を減らすという目標を達成し、ネット以外のことに打ち込めるようになることで自己評価を上げることが出来るのである。

4.1.5. コミュニケーションスキルを身につける

ネット依存症の回復の最終目的は社会生活に戻ることである。そのためにコミュニケーションスキルを身につけることが重要である。インターネット上でのコミュニケーションばかりしていたことで現実での対人のコミュニケーションがスムーズに行えなくなっている場合もある。そうした場

合には状況や相手に合わせた対応の練習を行っていくことも必要である。

4.2. 医療機関での治療

本論ですでに触れた 2011 年に日本で初めてとなるネット依存治療専門外来が国立病院機構久里浜医療センターに開設から、ネット依存を診察する医療機関がいくつかできた。医師やカウンセラーによる専門的な治療が受けられ、家族も正しい知識を学ぶことができる。さらに、昼夜逆転の改善などのために入院という選択肢もある。家族との受診が多く本人にネット依存に対する問題意識がない場合が多いが、医師による健康問題の指摘などを通じて「このままではいけない」という思いを引き出すことができるという。

4.3. 一定期間ネットを断つ

4.3.1. 韓国の事例

上記のような改善策を合宿型でネットを一定期間断ちながら行うことも有効な治療法である。韓国では 2007 年から「レスキュースクール」という事業が行われている。夏休みや冬休みの期間に中学生男子、高校 1 年生男子、女子を対象に 11 泊 12 日をネット環境の全くないなかで過ごすというものである。最大で 30 人程度の募集で、精神科を受診した後にプログラムへの参加が必要と判断されると参加が可能となる。レスキュースクールでは規則正しい生活と運動、集団行動をおこないつつながら、インターネットと自分を見つめなおしていくのである。[資料 9] さらにこのプログラムの特徴として「メント」と呼ばれるボランティアの大学生の存在がある。参加者 2、3 人に 1 人のメントが付き生活を共にする。参加者が逃げ出さないようにするためでもあるが、むしろ参加者のコミュニケーションスキルの向上のためである。行動を共にするメントとのコミュニケーションを通じて、人との対話の術を学んでいくのである。このレスキュースクールは合宿終了後も 3 ヶ月間は週 1 回カウンセラーが家庭を訪問し、事後面接を受けることが必須となっている。さらにメントとも会う機会を作り、継続的に参加者へ働きかけていく仕組みになっている。この取り組みではプログラム終了 1 年後で 7 割がネット依存症から回復しているという。

4.3.2. 日本における取り組み

日本では 2014 年に中学生から大学生を対象にネット依存症からの回復を目指す「セルフチャレンジキャンプ」が文部科学省によってはじめて実施された。8 泊 9 日のキャンプ中はネット接続を断ち、規則正しい生活を送るものだ。毎朝、日々の行動や考え方を振り返らせる「認知行動療法」を行い、日中は山登りや調理実習、創作活動を行い、夜 10 時には消灯して就寝するといったスケジュールである。最終日には家族との食事会があり、参加者からは家族への感謝の言葉が出たという。文部科学省はこのキャンプの実施を 16 年度までに全国 7 ヶ所に拡大させる方針である。

4.4. 考察

ネット依存症からの回復はネット以外の楽しみやコミュニケーションスキルといった、現実の世界のストレスに対処する術を身につけるまでしっかりと行うことが大切であると考え。ネットを使わずに生きていくことはほぼ不可能であり、逃避願望を抱いたときにすぐ近くにあるネットではない対処法を持っている必要があるからだ。もちろん、まず本人が依存に気づき、向き合うために記録やネ

ットについて考えることは重要である。この段階でネットがそばにある状態では気づけないという人のために合宿型が必要なのだ。しかし、合宿をして終わりではなく、日常生活に戻ってからネットと上手く付き合えるかが問題である。だからこそ韓国のレスキュースクールの合宿を導入にした3ヶ月のプログラムのように、長期的に治療を行うべきだと考える。

[資料9]レスキュースクールのタイムスケジュール一覧

	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
7:30-8:00		点呼	点呼	スキーキャンプ		点呼	点呼	点呼	点呼	点呼	点呼	点呼	
8:00-9:00		朝食	朝食			朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
9:00-10:00		運動 洗濯	運動 洗濯			運動 洗濯	運動 洗濯	運動 洗濯	運動 洗濯	運動 洗濯	運動 洗濯	運動 洗濯	運動 洗濯
		荷物整理	荷物整理			荷物整理	荷物整理	荷物整理	荷物整理	荷物整理	荷物整理	荷物整理	荷物整理
10:00-11:00		集団1	集団2			集団3	集団4	乗馬体験	集団5	集団6	集団7	父母教育	
11:00-12:00						昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	結びの会
12:00-13:00		昼食	昼食										
13:00-14:00	お迎え及び受付	個人相談	代案活動	インターネット中毒映画製作1	個人相談	代案活動	自分歴2	伝統遊び&ミッション99.9秒	個人相談	代案活動	ジャグリ	総合ダンス公演リハーサル	
14:00-14:30	開会						ロッククライミング	総合ダンス			マジック		
14:30-16:00	メントとの交流夕食			インターネット中毒映画製作2									
16:00-18:00													
18:00-19:00	夕食	夕食	夕食	スキーキャンプ	料理キング	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	同伴者との出会い		
19:00-20:00	開かれた体験の場	ハンドペル	自分歴1	スキーキャンプ	料理キング	インターネットと性	工芸	演劇1	演劇2	演劇3	発表会		
20:00-21:00						瞑想	瞑想	瞑想	瞑想	瞑想			
21:00-21:30						点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝
21:30-22:00	点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝	点呼・就寝		

5. ネット依存症の予防策

5.1. 親子でルールを設ける

家にあるパソコンでネットを使うとき、ケータイやスマホを子どもに買うときにルールを決めることもネット依存症を防ぐ上で重要なことだ。使い始める前の段階で話し合い、お互いの考えを踏まえてルールを決めるのである。1度ネットにのめり込んでしまってからルールを決めようとしても、子どもがすでに面白さを知ってしまった状態では上手くいかないからだ。購入の際にはパソコンは家族で共有のものにしたり、ケータイやスマホの利用料は親が払ったりと端末の所有権を親が持つようにしたほうがルール作りをスムーズに進めることができる。ルールの内容としては使う場所や時間を具体的に決めることがポイントである。使う場所は家族の目が届くリビングなどにし、夜もケータイやスマホも自室に持ち込ませないようにする。時間も1日2時間、夜10時までなどと明確にする。違反があった場合は、翌日の使用禁止などのペナルティを設ける。こうしたルールは文面にし、目の付きやすいところに保管する。親子で決めたルールはもちろん親もしっかり守ることが大切である。

夏休みなどの長期休暇は自由な時間が増え、ネットの使用時間が長くなる傾向があるため、その都度柔軟にルールを作り変えていくことが必要である。また、ネットショッピングの決算などには必ず親が関わるようにし、アプリのダウンロードなども親子でコミュニケーションをとりながら進めていくようにすると、何かトラブルがあった際にも親に相談しやすい環境づくりができる。子どもがどのようなものを使っているのかを親もしっかりと把握しておくのである。きちんとしたルールを設け、家族の時間とネット利用の時間を維持していくことが子どもをネット依存症にしないために重要なことである。

5.2. ネットの利用状況を可視化する

ネット依存症にならないためには日常生活に影響が出る前の段階で認識して、減らす努力をはじめすることも重要である。自分がどのくらいネットを使用しているのか、なぜ使用したのかを書き出す。そして、それによって何が犠牲になっているのかを考えるのである。これらは回復の方法と同じであるが、気づいたらネットから抜け出せなくなっていたという状況を防ぐために、ネットを使う際には常に意識すべきことである。そもそもネットの危険性を感じていない、あるいはながらスマホでネットを使っているという認識がない場合もある。そうした場合には家族などのまわりにいる人が導く必要がある。家族でネット使用を見守り、コミュニケーションをとることが重要である。そのなかで頭ごなしに叱る、回線をとめるといった手段ではなく、ネットの利用状況を可視化し、一緒にネットとの付き合い方を理解していくことが大切である。小中高校においてネットの使用時間を調査して、話し合いの場を設けるなどの学校が取り組むことも有効である。

5.3. 国による対策

国による対策を考えると、参考すべき国として韓国がある。韓国のレスキュースクールはすでに取り上げたが、ほかにも国をあげたネット依存症対策をおこなっている。韓国では2005年ごろからネット依存症に本格的に取組みはじめた。ネット依存相談センターの設置や24時間相談可能のホットラインの設置、ネット依存症治療病院の指定などで、ネット依存症の治療に関する情報の公開を行っている。2011年には16歳未満は午前0時から6時までネットにアクセスできない「シャットダウ

ン制」も導入した。さらに、「K－スケール」というネット依存度を図る尺度の開発にも取り組んでいる。当初はオンラインゲームの主要メーカーが資金を提供して研究されたものであったが、2005年からは国の予算でアップデートされている。現在では青少年用と大人用や自分で評価するものと周囲の人が評価するものといったように細分化されたスケールが作成されている。2009年からは K－スケールを用いた全国調査も毎年実施している。

日本でもネット依存度を図る尺度を作っていく必要がある。現在はヤングの尺度が用いられていることが多いが、日本国内共通の尺度で実態調査をおこない現状を把握するのである。加えて韓国でのネット依存相談センターやホットラインのような相談する場所を作ることも、ネット依存症を早期に発見することに繋がる。セルフチャレンジキャンプの取組みははじまっているが、日本のネット依存症対策はまだこれからという段階なのである。

5.4. 考察

ネット依存症の予防はまずネットに子どもがはじめて触れるところからスタートする。ネット依存症に陥ることによってその子の人生に大きな影響を与えてしまうとすでに述べてきたとおり、親が子どものネット使用を管理することは我が子を守るということである。子どもが1人でネットをする時間を極力少なくし、知らず知らずのうちに時間が過ぎることのないように時間を区切る。小さいうちからこの習慣を身に付けておけば、成長して1人の時間が増えたとしてもネットと上手く付き合っていけるようになると考えられる。ネット依存症はもともとネットの使用という習慣が行き過ぎたことであるから、適切な習慣を小さいうちから身に付けておくことは有効であると考えられる。

現状が分からない状況ではやはり、自分のネット使用状況を知ることが大切である。親に管理されるのではなく、自分自身を見つめなおすのである。ネット使用状況の把握といった取り組みは学校などで広く行われることが望ましい。

日本も韓国のように対策を強化すべきである。ネットの使われ方は常に変化しており、尺度のアップデートや全国調査で現状を把握し続けることが大切である。またネット依存症の重症化を防ぐためにも相談機関を設置し、どうすればいいかわからないという状況を解消し、早期の処置がおこなえるようにする必要がある。

ネット依存症は誰もがなる可能性のあるものである。だからこそ個人、家庭、国、といったさまざまなレベルで対策をとり、1人1人が適切なネット利用の習慣を身に付けていくことが重要なのである。

結びにかえて

今日インターネットは私たちの生活に欠かせないものとなり、いつでもどこでもアクセスできるようになった。そんななかで問題視されてきたのが「ネット依存症」である。家族や仕事、学校などの社会生活を放り出してでもネットをしてしまうことである。アメリカでは1995年から精神科医や心理学者によって言及されていたが、現在でもその明確な判断基準、診断基準はない。しかし現状として日本では成人で271万人、中高生で155万人がネット依存傾向にあると推計されているのである。

ネット依存症に陥ると、食事・睡眠・運動を放棄することによって健康を害してしまう、欠席や欠勤の原因となり社会生活を送れなくなってしまふ、ネットで多額のお金を使ってしまふといった重大な悪影響を受けることとなる。

そのような影響を受けてもなぜ依存に陥ってしまうのか。原因としてまず逃避願望がある。現実の世界で感じる孤独感やストレスから逃避するためにネットにのめり込んでしまうのである。自分の思いのままに振舞うことのできるネットは逃避願望との親和性が高く、オンラインの世界へとどんどんのめり込んでしまうのである。加えて、ネットの常時接続できるようになったことも原因の1つである。パソコンの前になくてもスマートフォンさえあれば、どこでも、何かをしながらでもネットにアクセス出来るようになったのである。これによりネット依存症はより自覚が薄く、周囲からも見えにくくなったといえる。さらに、スマホを持つことで「つながり依存」を助長し、メッセージを気にして四六時中スマホを使用するとった状況も生まれている。

ネット依存症から抜け出すためにはどうしたら良いのか。まず生活を記録し、どれだけの時間をネットに使い、なにが犠牲になっているのかを本人が自覚することである。次にネットがどのようなものかを対話を通じて考えていくのである。そうすることでネットから何を得ていて、何を失っていたかを明確にすることができる。そうしてネット以外の楽しみを見つけていくことが大切である。こうした治療を通じて自己評価を上げ、コミュニケーションスキルをあげるなどして、社会生活への復帰を目指すのである。現在ではネット依存症を扱う医療機関も出来ており、医師とともに治療を進めることができる。

政府の取り組みとして合宿型の治療法もある。ネットのない環境で上記のような作業を行うのである。いずれにしてもネットはとても身近な存在であるがゆえに、1度離れることができても、再び依存してしまう可能性の高いものである。そのため、ネット依存症からの回復には長期的な取組が必要である。

ネット依存症にならないために、ネットとの付き合い方を考え、予防しておくことが重要である。予防策としてまず親子でルールを決めることが挙げられる。ネットにはじめて触る段階からネットを使用のルールを具体的に決めておき、ルールの範囲内での使用を習慣化しておくのである。またルール作りや変更作業を通じてネットに対する意見交換を親子で活発にし、コミュニケーションのとりやすい環境を作っておくことも大切だ。次にネットの使用状況を可視化することである。ネット依存症治療の導入と同様に自分がいかにネットを使いすぎているかに気づくことが重要である。本人がネットの使いすぎを全く自覚していない場合には家族や学校が可視化を促すのも良いだろう。最後に国の対策である。日本のネット依存症対策は十分とはいえず、今後、ネット依存度を図る尺度の作成や現状調査、相談・治療の出来る機関の拡充といった対策をとっていく必要があるのである。ネット依存症は誰もがなる可能性のあるものである。だからこそ個人、家庭、国、といったさまざまなレベルで対策をとり、1人1人が適切なネット利用の習慣を身に着けていくことが重要なのである。

以上

参考文献

- キンバリー・ヤング 小田嶋由美子訳『インターネット中毒 まじめな警告です』1998年、毎日新聞社
- 樋口進『ネット依存症』2013年、PHP研究所
- 樋口進『ネット依存症のことがよくわかる本』2013年、講談社
- 廣中直行『依存症のすべて「やめられない気持ち」はどこから来る?』2013年、講談社
- 小此木啓吾『「ケータイ・ネット人間」の精神分析 少年も大人も引きこもりの時代』2000年、飛鳥新社
- 土井隆義『つながりを煽られる子どもたち－ネット依存といじめ問題を考える』2014年、岩波書店

雑誌、新聞

- ニューズウィーク日本版 2014年5月20日発行 第29巻19号
- 朝日新聞 2014年3月11日朝刊 37ページ
- 朝日新聞 2014年5月17日夕刊 11ページ
- 日本経済新聞 2014年8月21日朝刊 38ページ
- 日本経済新聞 2014年10月17日夕刊 9ページ

参考 URL

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターホームページ

<http://www.kurihama-med.jp/index.html>

未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究

http://www.med.nihon-u.ac.jp/department/public_health/2012_CK_KI2.pdf

ブルーライト研究会ホームページ

<http://blue-light.biz/>

消費者庁ホームページ

<http://www.caa.go.jp/index.html>

インターネット取引に係る消費者トラブルの実態調査

http://www.caa.go.jp/adjustments/pdf/130403adjustments_2.pdf

一般社団法人ソーシャルゲーム協会ホームページ

<http://jasga.or.jp/>

株式会社デジタルアーツホームページ

<http://www.daj.jp/>

スマホ及びその他の携帯端末の利用と利用意識の実態

http://www.daj.jp/company/release/data/2014/031002_reference.pdf

青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査

<http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction.pdf>

URLは2015年1月30日現在のものである。