

令和6年度 旧松山管内生徒指導夏季研修会 実施報告書

1 日 時 令和6年7月31日(水) 13:30~15:30

2 場 所 松山市青少年センター(3階大ホール)

3 講演内容

- ・ 演 題 ゲーム・SNS依存の現状とその支援～不登校への支援も含めて～
- ・ 講 師 愛媛大学医学部附属病院 精神科 助教 細川 里瑛 氏

(1) ゲームやSNSばかりしてしまう理由

ゲーム依存、SNS依存が起きるのはなぜだろう。そればかりやりたくなるように作られている。脳の中にドーパミンが溢れて幸せな気持ちになり、手放しにくくなる。その結果、我々日本人は10分に1回の頻度でスマートフォンを触る生活を送るようになった。ゲームやSNSをしているときの脳は、新しい情報を得ることで「もっとやらなきゃ。」と感じてしまう。さらに、昨今はゲームの種類も豊富である。自分の興味に合ったゲームを選ぶことが容易であり、プレイヤーを長く引き付けておく仕組みも構築されている。やり込みの要素がたくさんあったり、アップデートをすれば新しいコンテンツが追加され、終わりが見えなかったりする。つまり、子供たちはやりがいを手に行っているのである。

(2) ゲーム依存・ゲーム障害とは

ア ゲーム依存とは

ゲームやネットなしには生きていけない状態のことである。ゲームやネットが生活の中心となって、他の大事なことができなくなる状況を言う。

イ ゲーム障害について

2019年にWHOがゲーム依存を「ゲーム障害」という病気と認定し、2022年より使用されている。健常者に比べて、ゲームに依存している人の脳には萎縮が見られ、それは過剰なゲームによるものだと推測されている。

ウ 依存を生むメカニズム

ゲーム依存に陥りやすい個人の特徴がある。例えば、思春期を迎えた男性、社交不安・心的外傷の経験・低い自尊感情、低い学業成績などが挙げられる。また、ゲーム障害を促す環境的な要因も考えられている。両親の関係性の不安定さや、現実の友人関係の乏しさなどがその一例である。つまり、ゲーム障害は複数の要因が重なり合って引き起こされるのである。そして、日常生活が満たされていない子供ほどゲーム障害になりやすいと考えられている。

(3) SNS依存とSNSにまつわる問題

SNSは、ゲーム以上に大人にとっては分からない世界へと変容している。文章投稿型SNSや写真

投稿型SNS、動画投稿型SNSなど種類も豊富である。そんなSNSへの依存はゲーム依存の仕組みと

似ている部分がある。さらに、SNS依存の場合は、SNSを媒体として様々な問題が起こる。例えば、

ラインいじめの問題である。ステメいじめ(ステータスメッセージいじめ)が2年程前から見られるようになった。ラインのプロフィールアイコンに、本人が気付かないようなメッセージを残すの

である。それは、陰湿であり、相手の心に大きなダメージを与えることになる。

(4) 依存症という病気

依存症という病気は、罰では治らない。ゲームやSNSに依存するしかなかった孤独な状態から、周りのたくさんの人に少しずつ依存する生活へと変えていくことが望まれる。つまり、現実世界をいかに変えるかが主軸となるのである。依存症の治療の基本は、本人が自分の意思で行動を変えていくように援助することである。しかし、嫌がる子供が無理やり受診させられる場合がほとんどである。まずは、人間関係を紡ぎ、継続的に、我慢強く診ていくことが求められる。

(5) ゲーム障害、ネット依存への対策・学校にお願いしたいこと

ア 先生方にお願いしたいこと

学校での不適応はゲーム障害の強い要因になる。だからこそ、学校生活でゲーム以外に楽しみややりがいをもてるようにしてほしい。子供たちが抱える不安や孤独の解消に付き合う姿勢で教育活動に当たってもらいたい。

イ 各家庭に伝えていきたいこと

子供がゲームを止める力を身に付けさせてほしい。まずは、子供と一緒に約束を決める。子供が納得していない理由だと守ることが難しいため、理由を一緒に考え、話し合ってもらいたい。また、成長とともに、厳しい制限から緩やかな制限へと変えることも必要になる。



<写真1 細川氏の講演の様子>



<写真2 参加者の様子>

(6) 質疑応答

(参加者)「不登校傾向の子供へのアプローチの仕方のポイントは」

(細川氏)「気付くポイントとしては、会話の中でのちょっとした違和感や変化。おかしいなと感じた場合は、積極的に声を掛けたり、気付いているというサインを出したりしてほしい。」



<写真3 細川氏へ質問する参加者>