

三豊・観音寺市医師会 学校医部会研修会
令和4年7月20日(水)

ネット・ゲーム依存症 「i Swing」を用いた支援の提案

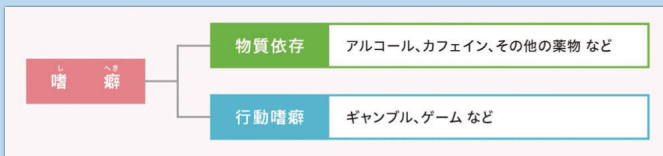


香川県依存症治療拠点機関
(アルコール健康障害・薬物依存症・ギャンブル等依存症)
医療法人社団光風会 三光病院
海野 順

本日の内容

1. 依存症準備段階としての思春期
2. ネット・ゲーム依存症予防の取り組み
3. ゲーム依存症のタイプ
4. i Swingを用いた支援

物質依存と行動嗜癖



「i Swing サポーターガイド」P5 より

「依存症」の広がり

- ・中枢刺激薬
- ・中枢抑制薬
- ・その他の薬物
- ・ギャンブル

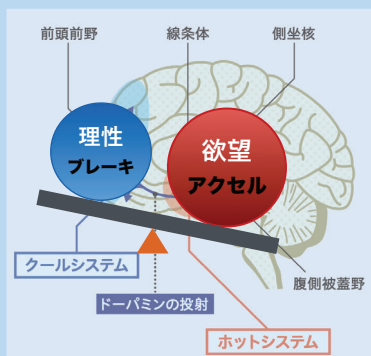
= DSM-5 (2013)
物質関連障害及び嗜癖性障害

- ・ゲーム

= ICD-11 (2019)
物質依存症群または嗜癖行動症群

- ・インターネット
- ・買い物
- ・摂食障害 (過食・拒食)
- ・窃盗
- ・性

脳内報酬系



脳内報酬系の変化

習慣化

嗜癖行動の開始

快の増大

快による
「渴望」が増大

依存が進行

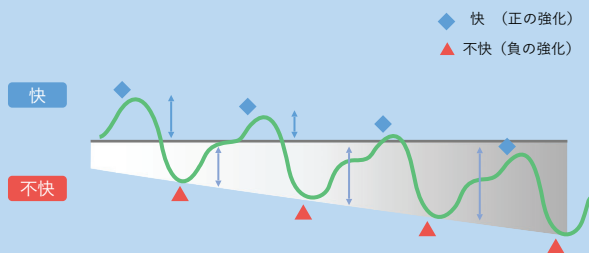
不快の回避による
「強迫」が増大

不快の増大

さらなる反復

(演者作成)

快と不快の変化



依存症の構成要素

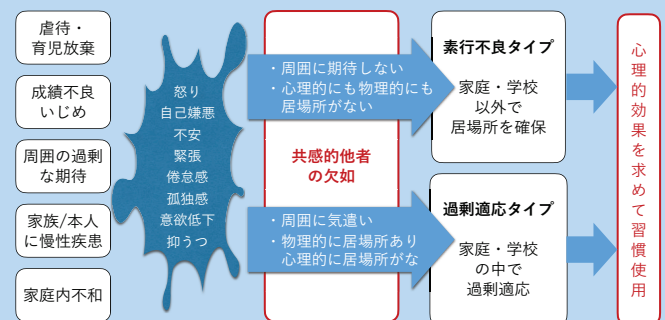
顕著性	・いつもゲームのことばかり考えている ・関連する刺激に対して衝動が高まる
気分修正	・嫌な気持ちを感じるときにやりたくなる ・日々のことを忘れるためにゲームに没頭する
耐性	・以前よりも長時間使用しないと満足できない ・よりハイスペックな機器を求める
離脱症状	・ゲームができなくなると落ち着かない ・イライラする、気がなくなる
葛藤	・不利益を生じているのに続けてしまう ・ゲームをやることについてケンカしている
再発	・時間を減らしてみたがうまく続かなかった ・再開すれば、すぐにもとの状態に戻る

Griffiths criteria をもとに作成

なぜ、依存症になるのか？

- 自己治療仮説 (エドワード・カンツィアン)
「人はなぜ依存症になるのか 自己治療としてのアディクション」
 - ・依存症は、自らの苦痛を「自己治療」するための選択である
 - ・快感ではなく、**苦痛の緩和を求めた結果として、依存症になる**
- 小児期逆境体験と依存症
 - ・小児期逆境体験は成人後のアルコール・薬物依存症発症リスクを増大させる (Fuller-Thomson et al., 2016)
 - ・6歳時にうつ状態が強かった子どもは、若年でアルコール依存症になる (Crum et al., 2008)
 - ・**信頼障害**という概念 (小林, 2012)
生育環境において人に頼ることができなかったとき、物や単独行動に頼るようになって、依存症となる

依存症準備段階としての思春期



神奈川県立精神医療センター・小林桜児先生のスライドより (一部改変)

本日の内容

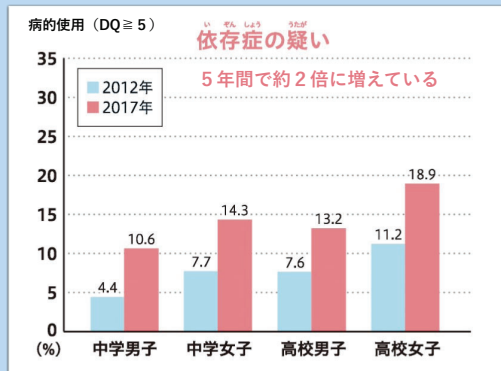
1. 依存症準備段階としての思春期
2. ネット・ゲーム依存症予防の取り組み
3. ゲーム依存症のタイプ
4. i Swingを用いた支援

インターネット嗜癖 (IA)

Young, 1996

- 1) もともと予定していたより長時間インターネットを利用してしまう
- 2) インターネットを利用していない時も、インターネットのことを考えてしまう
- 3) インターネットを利用していないと、落ち着かなくなったり、憂うつになったり、落ち込んだり、いらいらしたりする
- 4) インターネットの利用時間を減らそうとしても、失敗してしまう
- 5) ますます長時間インターネットを利用していないと満足できなくなっている
- 6) 落ち込んだり不安やストレスを感じたとき、逃避や気晴らしにインターネットを利用している
- 7) インターネットの利用が原因で家族や友人との関係が悪化している
- 8) インターネットを利用している時間や熱中している度合いについて、ごまかしたりウソをついたことがある

ネット依存は増加している



厚労省「ゲームや動画等の実態調査と生活習慣病予防のための減量の効果的な介入方法の開発に関する研究 平成29年度報告書」
厚生労働科学研究成果データベース閲覧システム より作成

ゲーム症＜障害＞

ICD-11 (2019)

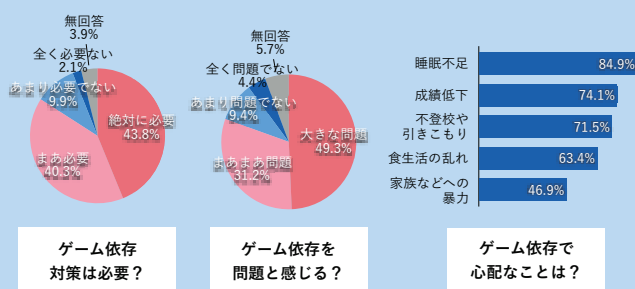
- ゲームに対する制御困難（開始、頻度、強度、持続時間、終了、状況など）
- 他の生活上の興味や日常の活動よりゲームを選ぶほど、優先順位が高い。
- 否定的な結果が起きていても、ゲームを継続、またはエスカレートさせる。
- ゲーム行動パターンは、個人、家庭、社会的、教育的、職業的またはほかの重要な機能分野において著しい支障がある。

上記が、12ヶ月以上続く場合に診断する。

（ただし、症状が重い場合では、必要な期間が短くても診断）

世論調査：ゲーム依存「対策必要」84%

(2019年6月)



(出典)「合同世論調査2019香川」 時事通信社と四国新聞社による合同世論調査
・調査期間：2019年5月28日～6月17日（21日間）
・調査対象：香川県内20歳～69歳の1千人（男女各500人）
RDD（ランダム・デジタル・ダイアリング）法による

香川県ネット・ゲーム依存症対策条例・素案

(2020年1月)

1 目的（第1条）

この条例は、ネット・ゲーム依存症対策の推進について、基本理念を定め、及び県、学校等、保護者等の責務等を明らかにするとともに、ネット・ゲーム依存症対策に関する施策の基本となる事項を定めることにより、ネット・ゲーム依存症対策を総合的かつ計画的に推進し、もって次代を担う子どもたちの健やかな成長と、県民が健全に暮らせる社会の実現に寄与することを目的とする。

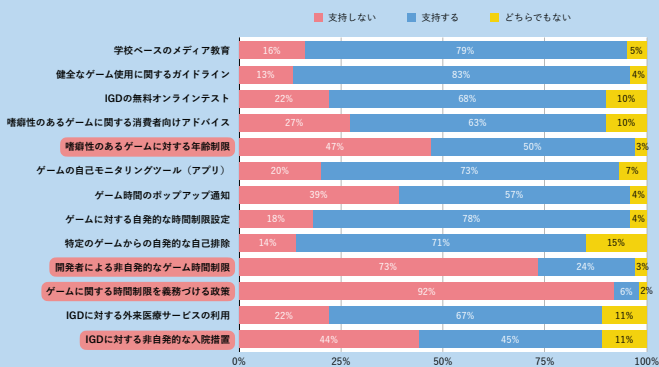
2 「ネット・ゲーム依存症」の定義（第2条）

ネット・ゲームにのめり込むことにより、日常生活又は社会生活に支障が生じている状態をいう。

3 基本理念（第3条）

- (1) ネット・ゲーム依存症の発症、進行及び再発の各段階に応じた防止対策を適切に実施するとともに、ネット・ゲーム依存症である者及びその家族が日常生活及び社会生活を円滑に営むことができるように支援すること。
- (2) ネット・ゲーム依存症対策を実施するに当たっては、**ネット・ゲーム依存症が、睡眠障害、引きこもり、注意力の低下等の問題に密接に関連することに鑑み、これらの問題に関する施策との有機的な連携が図られるよう、**必要な配慮がなされるものとする。
- (3) ネット・ゲーム依存症対策は、予防から再発の防止まで幅広く対応する必要があることから、**県、市町、学校等、保護者、ネット・ゲーム依存症対策に関連する業務に従事する者等が相互に連携を図りながら協力して社会全体で取り組むこと。**

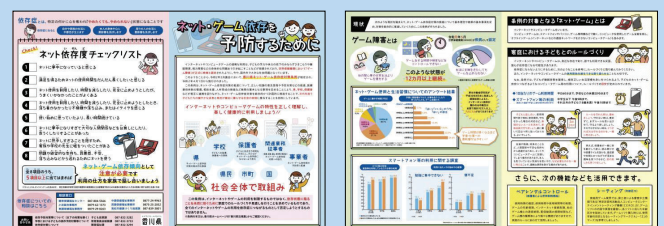
予防戦略に対するゲーマーの支持



King G (2017) 「ゲーム障害 ゲーム依存の理解と治療・予防」 福村出版, 2020.

主な取り組み①：啓発リーフレットの配布

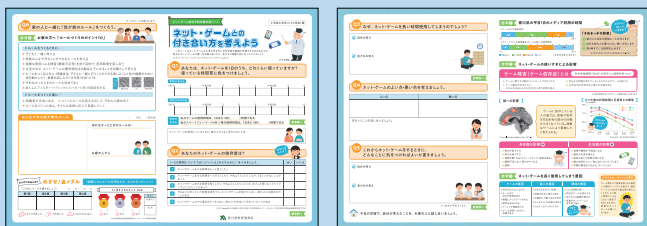
- 2020年8月 県広報誌とともに県内全家庭に配布



作成：香川県子ども政策課

主な取り組み②： ネット・ゲーム依存予防対策学習シート

- 2020年度には、小学生「下学年版」と「上学年版」、「中学生版」の3種類が作成された。
ネット・ゲームの長所や短所を整理して、使い方のルールづくりについて家族で話し合える展開



作成：香川県教育委員会

主な取り組み③：回復プログラムの作成

- 依存症支援の課題は、支援を必要とする当事者が支援につながりにくいこと
- 依存症支援を専門としない人でも、当事者と一緒に読み進めながら支援を始められる
- 各機関が専門性を生かしながら重なり合うように連携し、支援のネットワークからこぼれ落ちる人を減らす
(県内小中高校、精神科・児童精神科・小児科、行政の相談窓口など約700ヶ所に配布)



iSwing 変わるキミへ！

- ・依存症心理教育
- ・認知行動療法
- ・ハームリダクション



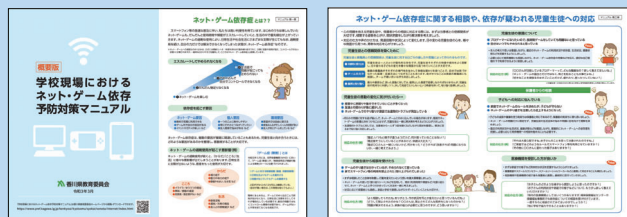
iSwing サポーターガイド

- ・動機づけ面接
- ・行動変容ステージモデル
- ・CRAFT

作成：香川県障害福祉課

主な取り組み④： ネット・ゲーム依存予防対策マニュアル

- 教員やスクールソーシャルワーカー、スクールカウンセラーなどの直接子どもたちの支援を行う人たちが活用できるマニュアルを作成

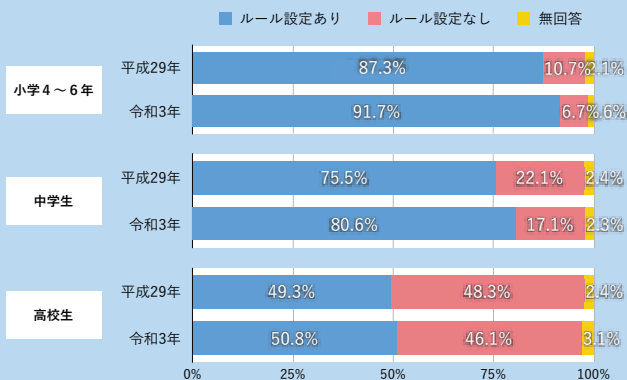


作成：香川県教育委員会

関係機関の連携づくりが大切



家庭におけるルールづくり



本日の内容

1. 依存症準備段階としての思春期
2. ネット・ゲーム依存症予防の取り組み
3. ゲーム依存症のタイプ
4. iSwingを用いた支援

ゲームの種類

● FPS/TPS

(first/third person shooter)



● MMORPG

(Massively Multiplayer Online RPG)



● MOBA

(Multiplayer online battle arena)



● その他

- ・アクション
- ・クラフト系
- ・音ゲー
- ・乙ゲー
- ・ブラウザ系
- ・アーケード etc.

アセスメント

ゲーム要因



- 飽きさせないための仕組み
アップデート、ログインボーナス、ガチャ、バトルパス、他の射幸心を煽る演出など
- オンラインフレンドやプロゲーマーとの交流
- ゲームチームに所属、ランキング維持

個人要因



- 友人関係やいじめなど対人関係の困難
- 低い自己肯定感、虐待歴
- のめりこみややすさ、発達特性（ADHD、ASDなど）
- 精神症状合併（抑うつ、社交恐怖、強迫症状など）

環境要因



- 両親の不仲、意見の不一致、家族機能の不全
- 家族がデジタル機器の使用に肯定的、早いゲーム開始年齢
- 一人で過ごす時間が長い
- 周囲での特定ゲームの流行、家族のゲーム過剰使用

アセスメント

- **正の強化**が得られる状況の把握は、その嗜癖性の理解に役立つ。
クライアントの好むゲーム知識があると、充実した心理教育を行うことができる。例えば、ゲームの構造的特徴が無益な期待を起こす仕組みについて話し合うことができる。(James & Tunney, 2017)
- プレイモード、好んで参加するイベント、報酬、ゲーム内で達成したい目標などは、使用パターンを知る手がかりとなる。
- バランスシートを作成 (例)

ネット・ゲームの使用を 続ける メリット	ネット・ゲームの使用を 減ける デメリット
息抜き、嫌なことを忘れていられる ゲームの中で活躍できる ゲームの友達と仲良くできる	成績が下がる、生活リズムが狂う 学校に行き辛くなる
ネット・ゲームの使用を 減らす メリット	ネット・ゲームの使用を 減らす デメリット
周囲にうさく言われない ゲームにお金を使わずに済む 睡眠不足が解消できる	オンラインフレンドとの関係が壊れる 何をしていたか分からなくなる これまでかけたお金と時間が無駄になる

IGDのタイプ：Lee（2017）による提唱をもとに作成

● 衝動・攻撃型

攻撃的な衝動を充足するためにプレイする、ADHDを合併
FPS/TPS、MOBA

● 情動脆弱型

低い自尊感情や気分調整のためにプレイする、気分障害を合併
キャラクターやストーリーに没入できるタイプのゲーム、MMORPG
FOMO (fear of missing out: 置いてけぼりの恐怖)

● 社会的条件型

孤独な境遇、リアルでは社会的交流が乏しい
(1)潜在型：社交恐怖、オンラインの安全さが魅力
(2)顕在型：自己愛的、オンラインでギルドを率いる、大会を主催・運営

自尊感情、自己効力感

リアル生活で自信がない人は、それを補う目的でネット・ゲームを使用することがある。

MMORPGにおいて、問題のあるプレイヤーは、他のプレイヤーと比べて、抑うつと低い自尊感情がみられた。(Stetina, 2011)

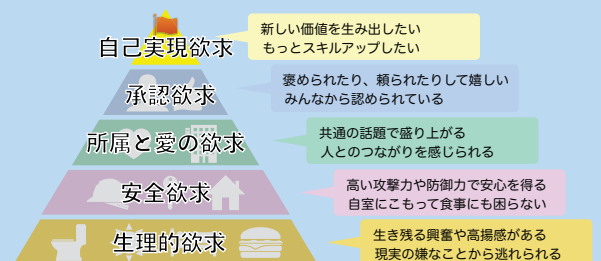
自尊感情の低さは、リアルでの対人交流に困難を抱えることがあり、オンラインによる交流は「安全な」手段として選ばれることがある。

※オンライン脱抑制効果

オンラインでは、匿名性や社会的リスクが小さいと考えられているために、普段よりも外向的で社交的な感覚を持ちやすい傾向がある。(Suler, 2004)

ゲームは人間の欲求をすべて満たす

● マズローの欲求5段階説

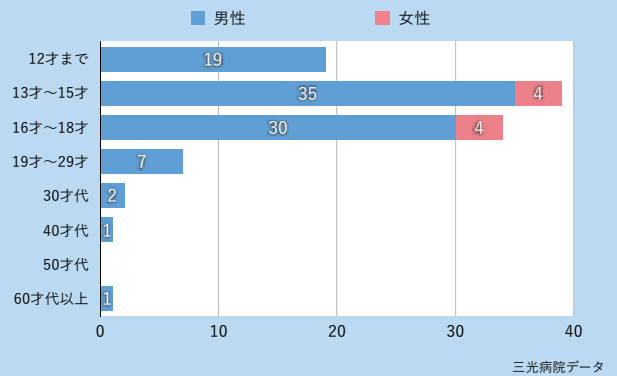


本日の内容

1. 依存症準備段階としての思春期
2. ネット・ゲーム依存症予防の取り組み
3. ゲーム依存症のタイプ
4. i Swingを用いた支援

当院外来 初診時年齢

2019年4月～2021年3月 (N=103)



当院における治療体制

- 初診
- 2～4回目の診察：必要な心理検査、併存疾患の診断

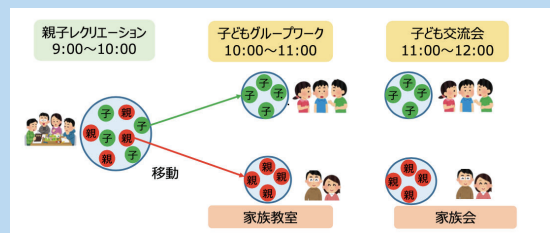
↓
<治療方針の決定>

- ① 精神科医師による個別精神療法、精神科重複障害に対する治療
- ② 臨床心理士によるカウンセリング
- ③ 親子で参加するショートケア「S-NIP」(土曜午前)
- ④ 少人数または個別で行う「S-NIP knight」(平日夜間)
- ⑤ デイキャンプなどの野外活動(不定期)
- ⑥ 女子会(不定期)
- ⑦ 地域の関連イベントへの参加(不定期)
- ⑧ 入院治療：行動嗜癖プログラムへの参加
- ⑨ オンライン自助グループの紹介
- ⑩ 家族教室・家族会の実施

3つを組み合わせたプログラム

S-NIP (Sanko-New Identity Program)

- メリハリのある組み合わせ
- 子どもたちが集中できる時間の長さに配慮
- 適宜休憩



親子レクリエーション

レトロゲーム、絵しりとり、朝ごはんを作ろう、スポーツ、野外活動 等

- 「遊び」「楽しさ」の要素を取り入れる
- 親しみを感じられるような工夫
- 心身が活性化されるような活動
- 親子の葛藤を和やかに無力化する



これまでに開催した野外活動

- ・S-NIP OFFLINE CAMP
- ・巨大シャボン玉で遊ぶ
- ・飯ごう炊飯に挑戦!

- ・手作り窯でピザ焼き体験
- ・竹を使って本格流しそうめん
- ・テント設営に挑戦!

- ・バームクーヘンをつくらう
- ・フルーツポンチをつくらう
- ・焼きマッシュマロをつくらう
- ・スポーツテスト など





子どもグループワーク

- ネット・ゲーム依存症とは
- せまりくる依存症
- 依存症の人の気持ち・考え
- 依存症を起こす3要因

- 私とネット・ゲームの歴史
- 私のライフレコード
- 過剰使用が起す悪影響
- 未来を語ろう
- 行動変容ステージ

- 私の将来
- 適切なネット・ゲーム使用を目指そう①：トリガー対策
- 適切なネット・ゲーム使用を目指そう②：欲求対策
- これまでのワークを振り返って
- ネット・ゲームとの上手な付き合い方



子どもグループワーク

- 知は力
- 参加者の個々の成長を目的としている
- 参加者間の相互作用を活用する
- 自己開示し、他者から得られる反応から自分のありようを振り返る材料とする
- 葛藤の体験と対処
- 全体の雰囲気や展開過程に注意を払う



子どもの交流会

- ボードゲーム等で遊ぶ
- 卓球をする
- ピアノなどの楽器を演奏する
- スタッフや仲間と遊ぶ



ハームリダクション

harm reduction

- ハームリダクションとは、健康被害をもたらす行動習慣を直ちに止めることができない場合に、健康被害を低減させることを目的とした公衆衛生上の方略のこと。
- ネット・ゲーム全体をひとつの嗜癖対象と捉えて「断ネット・断ゲーム」を支援の目標とすることは実際的ではない。そこで、依存形成した特定の使用パターンを見つけ、そのような使用法を避けることができれば、コントロールゲームを目指すことが可能である。
- 問題のあるゲーム使用やIGDへの支援を求める多くの人が、治療目標として想定しているのは、ゲームを「やめる」ことではなく、人生の責務と両立するようにゲーム習慣を続けていくことである。(McLean, 2013)

減ゲームのために

- 「ネット・ゲーム依存症」とは、高度情報化社会における適応行動として、あるいは日々の生活に抱える何らかの困難さに対するコーピングとして、生活にポジティブな効果をもたらすはずであったネット・ゲームの使用が、**不適切な使用パターン**に陥ったことでコントロールを喪失し、結果として日常生活や社会生活に支障をきたした状態であると考えられる。
- 「**不適切な使用パターン**」を特定していくこと
 - 当事者とサポーターが、テキストを用いながら協働的な作業の結果として、どのようなゲーム使用のパターンが不適切であるのかについて共通認識をもつことができると、支援が前に進みやすい。
 - ・ ゲームジャンル、具体的なゲームタイトル、プレイモード
 - ・ 達成したいミッション・スコア・ポイント、ランキング維持
 - ・ それに伴う使用方法や課金の仕方、複数アカウントの併用 など

i Swing 変わるキミへ！



- 第1章：依存症の心理教育（全4回）
- 第2章：自分自身の振り返り（全5回）
- 第3章：適切な使用方法とモニタリング（全5回）

※使用方法の提案（「サポーターガイド」を参照）

- ・ 通常パターン：全14回を順番に行う
- ・ 動機が低い／抵抗が強い場合：抵抗の少ないワークから始める
- ・ ショートバージョン：全5回＋α

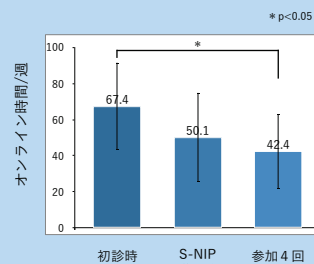
iSwing サポーターガイド



- 第1章：ネット・ゲーム依存症の理解
 - ・ネット・ゲーム依存症とは
 - ・依存症の心理状態
 - ・依存を起す3要因
- 第2章：依存症支援のコミュニケーション
 - ・行動変容ステージモデル
 - ・ポジティブコミュニケーション
 - ・動機づけ面接
- 第3章：サポーターの連携
 - ・ネット・ゲームの世界
 - ・歩調を合わせて
 - ・支援のネットワーク
- 付録：ネット・ゲーム依存症関連用語集

S-NIP継続例と個別対応例の比較

- S-NIP に導入（36例）
 - 継続群：参加4回以上（16例）
 - 変更群：個別対応に変更（12例）
 - 治療中断（8例）

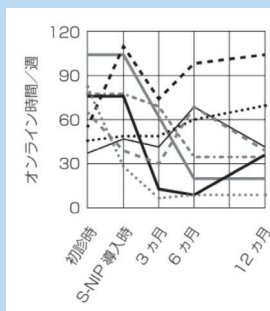


三光病院こども外来データ

S-NIP長期継続例の変化

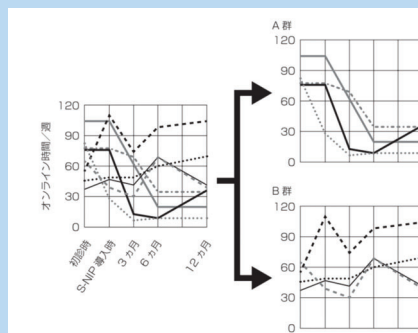
- 1年以上かつ20回以上参加継続している8例

- (1) 週あたりのオンライン時間
- (2) 日常生活・社会生活に不応を起こす以下のゲーム関連7症状の該当数
 - 「課金問題」
 - 「暴言・暴力」
 - 「自室への引きこもり」
 - 「朝起きられない」
 - 「半分以上の欠席」
 - 「不規則な食事」
 - 「学習意欲の著しい低下」



海野順, 日本精神神経学会, 2021

S-NIP長期継続例の変化



- 7症状の該当数

・初診時 平均 5.5
・6ヶ月 1.0
・12ヶ月 0.8

- 7症状の該当数

・初診時 平均 5.8
・6ヶ月 1.3
・12ヶ月 0.5

海野順, 日本精神神経学会, 2021

S-NIP OFFLINE CAMP 2021

- 2022年3月19～21日の3日間
宿泊を伴わないオフラインディキャンプとして開催

対象：当院こども外来通院中の患者5名
主な内容：心理プログラム、自然体験活動、調理活動・食事

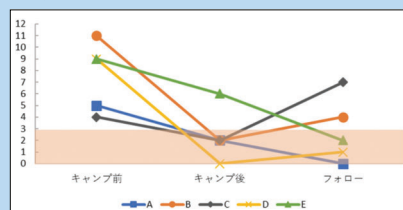
- | 1日目
チームビルディング | 2日目
挑 戦 | 3日目
達成感 |
|------------------|--------------|------------|
| ・食材の買い出し | ・釣り、魚料理 | ・プレゼン資料作成 |
| ・みそ汁グラブ | ・人生ふり振り返りワーク | ・カレー作り |
| ・当事者の体験談 | ・薪割り、薪タワグラブ | ・オリエンテーリング |
| ・クラフト体験 | ・バーベキュー | ・発表会 |
| | ・キャンプファイヤー | |

S-NIP OFFLINE CAMP 2021

- 基本情報

	年齢	性別	属性	ネット・ゲーム平均使用時間	DQ得点
A	14	男性	中学生	3時間	4
B	18	男性	高校生	5時間	3
C	19	男性	大学生	10時間	3
D	16	男性	高校生	5時間	5
E	13	男性	中学生	3時間	4

- 参加前後の変化 (GHQ12)



S-NIP OFFLINE CAMP 2022



サポートの基本姿勢

- ネット・ゲーム依存症の当事者が困っていることと、周りにいる大人が心配していることは一致しないことが少なくない。過剰使用による、遅刻・欠席、留年・退学、自宅への引きこもりなどを伴うことがあるため、往々にしてサポーターは早期のゲーム使用中止や低減による社会参加を望みやすい。サポーターは、当事者のペースを尊重して見守っていききたい気持ちと、早く成果をあげたい気持ちに葛藤してしまうことがある。
- 引きこもりとIGDについて、根本的な精神病理は異なるものである。しかし、不登校の子供への支援における「子供が自立した青年になっていくプロセスに並走する」という基本姿勢は役立つ。(Miyawaki, 2020)
- 支援を通して当事者の自主性や自律性を育みながら、人生を豊かにしてくれるようなネット・ゲームの使用の仕方を身につけていくことが期待される。

i Swing の入手方法と解説動画

- 当院での増刷分をお譲りさせていただきますので、メールでご連絡ください。
メールアドレス kangobucho@sanko-hp.com
・当事者向け「i Swing 変わるキミへ!」
・支援者向け「i Swing サポーターガイド」
- ご使用の前には、解説動画をYou tubeでご覧ください。
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLknEpFml4hJOY4RWIeS7Hr5In79wGyuW7>



ご清聴ありがとうございました。
ご意見をお聞かせください。

