

# ネットに奪われる 子どもたち

山田眞理子

## はじめに

人類の生活にインターネットが登場してまだ三〇年余であるが、もはや、育児、教育、進学、就職、消費、研究……、あらゆる生活に重要な位置を占めている。しかしその一方で、ネットゲームや動画視聴などとの時間とエネルギーを取られ、日常生活だけでなく発達過程に支障をきたす青少年も少なくない。

九三万人（一四%）となっている。この間、日本が何ら予防・啓発的取組みをしてこなかつた結果である。

その診断には世界各地で開発された様々な依存尺度が用いられるが、項目数も八〇～一〇と幅があり、まだ一定していない。筆者は、一九九八年から「NPO法人子どもとメディア」の代表理事として、調査研究およびプログラム開発をしてきた。現在、WHOの診断基準に基づいた尺度を検討中である。

## 学校現場の実情と課題

スマホはツールにすぎないが、中毒性の強いツールであるため、日常的に気をつけなければならない。一日のうち「どれだけの時間をスマホを手にして過ごしたら依存なのか」という質問をよく受けるが、スマホを手にしているのと同じ時間ずっとお酒を手にしている人、たばこを手にしている人、パソコン台の前に座っている人を考えてみれば分かるだろうか。自分でチェックできる目安としては、①ちょっとでも時間があつたらスマホをみたくなる。②隠れてスマホを触ろうとする。③ほかにしなくてはいけないことがあつても、ついスマホを触って

ネット・ゲームのために生活や人間関係が危うくなっている人々の増加は、もはや世界的にも看過できないところまできており、WHOのICDにおいても「ゲーム障害」が疾病として挙げられ、DSM-5では「インターネットゲーム障害」の診断名が、「考慮されるべき診断名」として登場してきている。二〇一二年の厚労省の調査から推定されたネット依存の中高校生は全国で五二万人（八%）に上る。さらに二〇一七年同じ尺度を用いて行った調査では、中高校生のネット依存患者は

しまう、という文章の「スマホ」を「酒」に変えたら、それはアルコール中毒の行動といえる。だからこれに当たる人は、スマホ中毒かもしれないと自制する必要があるだろう。このどれかに当たる行動傾向を持っている子どもたちは、上記のネット依存症の周辺にはるかに多くいるのである。

学校現場は、今まで「原則禁止」を唱え、「もたせるのは親の責任であつて、学校では指導しない」という方向をとつてきていたが、執筆中のタイミングで文部科学大臣が「小中学校への携帯電話・スマホの持ち込み原則禁止を見直す」と発言した。その理由は「一〇年前の原則禁止を提出した時とは、子どもの状況・社会状況が大きく変わつた」からであるとしているが、何がどう変わつたかを明らかには言っていない。我々の視点で、その変化と問題点を述べておこう。

近年では一〇年前には明らかでなかつた①眼科的にはスマホ使用による急性内斜視が指摘され、②整形外科的にはスマホ腱鞘炎やストレートネックが指摘され、③精神科的には、携帯電話に比べスマホ所持によつて依存が急増し、④耳鼻科的にはスマホ難聴が指摘され、⑤スマートの機能は拡大されその危険性は増大し、⑥学校での

やまだまりこ  
[NPO法人子どもとメディア] 代表理事  
[NPO法人子どもと保育研究所ぶろほ] 理事長  
[NPO法人チャリドライもしもしキモチ] 代表理事  
九州大学短期大学名誉教授  
還暦を機に大学教授の職を離、  
「子どもども保育研究所ぶろほ」を基盤に、  
保育心理士資格や言語保育セラピスト資格、  
乳幼児メディアアドバイザーや資格など、  
保育現場で必要とされる資格と保育者のための  
学びのシステムを作り出している

ネットトラブルは急増かつ低年齢化している。

この状況をみれば、見直しの方向は明らかに「厳格化」であるべきであろう。しかし、子どもの発達と学習権を守る立場であるはずの文部科学省が子どもの日常を守ろうとする動きは窺われない。

「NPO子どもとメディア」に寄せられる県内の小中高校からの講演依頼だけを見ても、一〇年前の数倍に増え、さらに学校現場でのネットトラブルを複数抱えている学校が増え、しかも低年齢化してきている。もはや、学校で「家庭の問題です」と言つてはいられないのが現状であろうが、この文部科学大臣の発言を歓迎する小中学校は一つもないと言つていい。

インターネットは世界をつなぐ高速道路であり、スマートやパソコンはそこを走るスポーツカーである。だとすれば、それを持つには免許が必要であり、免許取得のための勉強は不可欠であろう。これからの子どもたちにネット使用が不可欠であるとするなら、義務教育の中で「使い方」ではなく「(自動車学校で交通ルールを学ぶように)ネットルールと事故回避の仕方」を、試験で一定点数取れるまで学ぶことを義務付ける必要があるのではないかだろうか?

て、メディア依存外来を担当し、一〇一二年度より月一日の開設(一〇一八年度より受診枠が足らなくなり、月一日半に増)であるが、ゲーム・ネット・スマホに没頭して日常生活に支障をきたしている状態の子どもたち、若者たち、その保護者が受診する。

### 1 前提は会話ができる関係

メディア依存になる背景を改善し、メディア依存から脱出するために必要なことの頭文字を集めるとD・R・E・A・Mとなる。しかし、その基盤には親子が話し合える関係があることが不可欠であり、その関係が崩れている場合は、関係回復のためにまず「子どもが関心を持つていること(ゲーム)に親が関心を持つ」「子どもへの愛情を持っていた時代の写真などを壁に貼る」などの環境調整を援助する。

保護者の多くは「何でゲームが止められないのでしょうか?」と聞いてくるが、答えは簡単である。「ゲームは止められないように作られている」のである。特に、親が子どもだったころの「ゲームソフトでゲームをする」時代のものは、ちゃんと飽きるようにできている。飽きてくれないと次が売れないからである。しかし、今の

また、低年齢から触れるほど、後年の依存度数が高くなる傾向も指摘される。それにもかかわらず、タッチ・ペネル化は幼児でさえ操作可能にし、〇歳児からのスマート接触が当たり前のように語られている。内閣府を始めとし、文科省、厚労省、経済産業省、総務省、警察庁、消費者庁など、ほとんどの省庁が関わって「『スマート時代の子育て』」「悩める保護者のためのQ&A乳幼児編」が発行されたが、一見、困った親へのサポートの様子を見せながら、「(乳幼児に)スマートフォンを使わせるのであれば、使いはじめが大切です。……」とあり、小さいうちから使わせることが前提である。我々は、「幼いうちからスマートを使うことがどのような危険可能性をはらんでいるかの検証もないまま、省庁が使うことを前提としたパンフレットを作成する」ことの危険性を認識しなければならないだろう。

### メディア依存への対応(DREAM)

スマートや今ネットゲームは、そもそも燃中させ、長時間釘づけにさせるために様々な方法を駆使し、依存になりやすく作っている。筆者は精神科クリニックにおいて

ネットゲームになると、飽きずにやつてくれるこれがゲーム会社の収益につながるので、ゲームの中で飽きそうな部分には新たな敵を登場させたり、止めなくなる部分には魅力的なアイテムを導入したりして、ゲームが止められないように作っているのである。小学生レベルの自制心などが太刀打ちできるものではない。

さらに、たとえば五歳からゲームをやっていた二二歳の子どもにとつては、ゲームは七年間飼ってきた愛犬のような存在である。その犬を突然「殺せ」「ゲームを壊すよ」など)と言われて承服できるわけがない。ゲームを取り上げられて突然暴力をふるう子どもの中には、突然愛犬を連れ去ろうとする保護課の職員に掴みかかる飼い主のイメージがかかる。

まず、親がそのような子どもの心理状態を理解しないでは、会話は成立しない。「何でゲームばかりするの?」ではなく、「そのゲームのどんなところが面白いの?」「そのゲームしているどんな気持ちになるの?」を聞いてほしい。その面白さ、満たされる気持ちがその子にとつて不足していたものなのである。

それを理解した上で、「約束を守れる人になるための練習」が始まる。多くの保護者は「約束してもあの子は

守りません」と言い放つ。私が「その約束は、本人から言つたものですか? 親が約束だよと言つたものですか?」と聞くとたいてい後者である。そこで、「約束というものは、それをする人が『〇〇と約束する』と言つたものが約束であつて、させようとする人が言つたことは『命令』であつて約束ではないんですよ」と話す。本当に約束を、しつかり話し合う関係、本人の約束が出てくるまで待てる関係が必要である。

次に、例えば「一時に止める」と約束して、一時に止める子どももは皆無である。たいてい、時間オーバーする。だとしたら、この「約束破り」こそ重要なポイントになる。

- ① 一時の約束を何分過ぎるまでは「黄信号点滅」なのか? 何分から何分までは「黄信号」なのか? 何分以降は「赤信号」なのかを丁寧に決める。
- ② そして「黄信号」についてはイエローカード、赤信号についてはペナルティを決める。
- ③ イエローカードは何枚になつたら赤信号と同じペナルティとなるかを決めておき、それまではペナルティではなく、イエローカードは回収も可能である。
- ④ イエローカード回収ルールは、例えば「夕飯の手伝い

は、こんな言葉で自分が依存状態にあることを否定する。危険と被害 (Danger & Damage) が身近なものとして伝わり、自分で「無駄な時間を過ごしている」「このままだと将来が心配」と自覚することが必要である。

#### 実生活と実行 (R : Real Life & Realization)

メディア依存の進行とともに、日常生活のリズムが崩れていく。朝起きて、昼活動して、夜は眠る……という、人間にとつて自然な実生活 (Real Life) を取り戻すことが必要となる。

#### 自己表現と実体験 (E : Expression & Experience)

多くのメディア依存の子どもたちは、表現が苦手であり、幼いころからメディアの仮想体験が過剰になり実体験が不足している子どもも多い。声で遊ぶ、音を楽しむ、色で遊ぶ、粘土を楽しむ、言葉で遊ぶ、体を楽しむなどの芸術療法分野が重要になる。

#### 愛着と受容 (A : Attachment & Acceptance)

メディア以外にいつでも受け入れてくれる

をする」「弟の宿題を見てやる」「家族とカードゲームをする」など、人と関わるものいくつか決めておき、それをしたら(カードゲームに勝つたら)回収できる。

つまり、イエローカードが三枚になつたらペナルティ(一日ゲームが使えないなど)があるので、イエローカードを途中で回収しようとして、人の関わりを回復するような仕組みである。クリニックでは、このような指導をワーキングを渡して説明し、家庭で実施してもらう。まずは、話し合える家族関係になることがスタートである。

#### 2 D R E A M

次にメディア依存脱出のためのプログラムを紹介する。その頭文字をつなげたものがDREAMで、韓国にも同様のDREAMと呼ばれるプログラムがあるが、その内容は違っている。

##### 危険と被害を知る (D : Danger & Damage)

「いつでも止められる」「やり過ぎたって別に問題は起きない」、軽度から中程度の依存状態の子どもたち

(Acceptance) 場が現実の世界に必要である。人と関わることが心地よく安心できること (Attachment) と、繰り返し感じさせてくれる体験がメディア依存からの脱出には必要となる。

##### 相互関係 (M : Mutual)

四つの要素D・R・E・Aは、どれも当事者だけに働きかけてもうまく行かない。四つの要素は互いに関係をもつていて、一つが少し満たされると他も満たされ始め、うまくいかない時もまた同様である。

##### 夢 (D : DREAM)

メディア依存から脱出した子どもたちが、将来に渡つて健康な生活を継続していくには、将来の夢 (DREAM) が必要である。子どもたち自身の力で「自分のしたいこと」夢を現実にしていく過程は、再びメディア依存の罠に陥ることに対抗する力を子どもたちに与える。多くのメディア依存の子どもたちの夢として、ゲーマーやゲームクリエーター、ユーチューバーというものが語られ、家族の同意は得にくい。しかし、家族の夢を子どもに担わせるのではなく、子どもの夢を「無理」と否定せ

ず、温かく見守れる家族であつて初めてメディア依存から脱出できるのである。この家族の歩みを見守るセラピストの養成が必要でもある。

## 治療としての表現療法

筆者のところを訪れるメディア依存の子どもたちに対して、D R E A M を説明し、日常の変化や難しさを話し合うとともに、筆者は箱庭療法やM S S M 「交互ぐるぐる描き、物語統合法」(Mutual Scribble Story Making Method)という表現療法を用いて、内面的理解を進めている(参考文献1)。

メディア依存の子どもたちの多くは言語化が苦手であり、カウンセリングにおいては、ほとんどしゃべらない。日常生活で変化があつても(家出した、卒業したなど)、ほとんど「別に……」で終わることすらある。しかし一方で、箱庭表現やM S S Mでは、極めて独特な表現をすることがある。それは時に、救いのない世界を見るような被害感であつたり、ストリートがいつの間にか残虐になっていたり、ストリートは展開するが收拾がつかないものであつたりする。それはゲームの世界を再現

保護者はそれほどの依存性があるとは知らずにスマホを買ひ与えている。子どもたちはS I N Eでの連絡が来るからとスマホを求め、それ以外の機能に耽溺してゆく。保護者はスマホ使用の経験なく、子どもをどうペアレンタルコントロールしたらいいかを学ぶ機会すら僅かであるため、「気づいた時にはもう遅い」という事例は後を絶たない。

メディア依存はアプリの危険性や課金の怖さを語ることでは止められない。「いいね!」を求めて繰り返し自分の写真をアップしたり、自分を待ってくれている仲間がいることでゲームを止められなくなったりする。つまり、そこに居場所を見出してしまうことが、そこから抜け出せなくなるのである。メディア依存の子どもたちは、見ず知らずの人が優しく認めてくれることを「かけがえがないこと」と感じる。幼いころから、周りの人にはしっかりと見てもらい、認めてもらつて育つていれば、ネット上の人との「いいね!」が何の役にも立たないことを知っているだろう。しかし、彼らにはネット上の方方が優しく、自分を認めてくれ、自分を慰めてくれる存在なのだ。

そしていま、ネット漬けの保護者たちに育てられてい

するように感じることもあり、また当事者の空虚な心象世界を表しているようにも感じる。詳しくは参考文献1を参照されたい。

メディア依存の子どもたちへのアプローチは、韓国をあげての取り組みが参考になるが、日本ではまだ試行錯誤の段階であり、メディア依存患者の急速な増加に対応できていない。表現療法的アプローチは韓国でも中心になっているが、日本ではその担い手の養成も不十分であると言える。

## 今後の「メディア依存」対策

日本における中高生のネット依存が九三万人というのは推定値であり、この数値ですら対応できる病院・クリニックは圧倒的に足りていない。さらに、筆者のもとには小学生(しているゲームは十五歳未満禁止のゲームだつたりする)や、予備校生、大学生が来談する。特に高校時代からゲーム漬けで不登校気味だった子どもが、何とか情報系の大学に入ったが、下宿でゲーム三昧になり全く登校していないという例は全国の大学関係者を悩ませている。

る子どもたちは、さらに「自分を見てもらつていい」「自分は必要とされていない」と感じて育つ環境の中にいる。メディア依存の子どもたちが教えてくれることは、実は大人社会の歪みである。ゆつたりと、関わりを持ちながら子どもを育てる日常が持てない大人社会が、子どものメディア依存に拍車をかけてゆく。

そんな大人たちに警鐘を鳴らし続けるために、私たちは「乳幼児メディアアドバイザリ講座」を全国で開催している。一人でも多くの人に気付いていただきたいと願いながら。

### 参考文献

- (1) 山田眞理子「メディア依存外来の若者たちの表現療法」箱庭とM S S Mを用いて」、『西日本芸術療法学会誌』二〇一九年。
- (2) 川島隆太『スマホが学力を破壊する』集英社、二〇一八年。
- (3) 磐村毅『親子で読む ケータイ依存脱出法』ディスカバリー、二〇一四年。
- (4) 楠口進『スマホゲーム依存症』内外出版社、二〇一七年。