

## 研究ノート

ネット・ゲーム依存者とその家族および関係者への  
「正しい知識の普及」と回復支援に関するアクションリサーチ松田美枝・白水宗一・鶴身孝介・  
松田光一郎・二本柳 覚

## I. 問題

総務省(2020)によれば、インターネット(以下、ネット)の使用率は13歳から69歳で9割を越えている。コロナ禍において60歳以上のネット使用率も伸びており、その便利さや有用性に加えて、現代では命を守るために必要不可欠なツールとなっている。ネットの使用目的として、13歳から29歳の若者のうち7~8割はSNSや動画の利用を挙げており、ネットの方が自分の気持ちや考えを表現できたり、受け入れられ認められる場と感じたりする者が少なくないものと思われる。その一方で、人間関係のトラブルや犯罪に巻き込まれることもある。

また、モバイル端末であるスマートフォン(以下、スマホ)を保有している世帯は83.4%となっており(固定電話69.0%、パソコン69.1%)、個人での保有も67.6%に達している。スマホが普及したこの10数年間で我々の生活は激変し、今日ではスマホやネットのない生活は考えられないほどになっている。その一方で、20歳代でスマホに依存していることを自覚している人は78.0%、スマホ疲れを起こしていると自認している人は69.5%、スマホ断ちしてみたいと感じている人は42.0%いるとの調査結果もある(ソニー生命、2019)。スマホやネットが必要かつ有益なツールであればあるほど、生活上、依存せざるを得なくなり、そこから離れられない

苦しさを抱えることもまた今日的課題であるといえるだろう。

さらに、13歳から29歳のネット使用者の5~6割は、使用目的としてオンラインゲーム(以下、ゲーム)の利用を挙げている(総務省、2020)。2017年時点でのスマホ人口6,436万人のうち、スマホゲーム人口は3,463万人で、そのうち週6~7日ゲームをする人は57%との調査結果もある(SEGA ゲームスタイル研究所、2017)。今日では、ゲームは機器を手軽に持ち運べる上に、オンラインで常にアップデートし続けるタイプのものが一般的になっている。現実社会で嫌なことがあっても、家に帰ってひとりゲームに向かえば、自分の世界で安心して過ごすことができ、ゲームの中で持っている力を発揮することもできる。特に現実社会で孤立感を感じていたり、自信のなさを抱えていたりする場合、ゲーム内での仲間やその中での役割は、自尊心や自己効力感を感じられる大切な居場所になりうる。それ自体は良い側面であるといえるが、毎日アクセスすれば特典が得られるため毎日アクセスする、ステージをクリアするためのアイテムを手に入れるために課金をする、などのことを重ねていくにつれ、最初は楽しかったはずのことも、次第にそれに囚われ、ゲームにコントロールされて、社会の規範を越えてでもやりたい／やらねばならない衝動に駆られるようになる人も出て来るようになる。たとえば、

使用できる額を越えて課金をする、ゲームや課金のために、家族に暴言を吐いたり暴力を振るったりする、などのことである。ゲームがそのような強力なパワーを持っているという意味では、使い方次第ではアルコールや薬物、ギャンブルなどと同様に、依存症に陥る可能性のあるツールであるといえることができる。

以上のように、ネット、スマホ、ゲームは、必要性に応じて、適度に、心地よく使用する分には有用なツールであるが、使用頻度や時間が増えればそれ自体がストレスになることもあり、さらに増えれば「嗜癖」や「依存症」と呼べる状態に至る可能性もある。適度な使用に留まらなくなる背景には、ネット・スマホ・ゲームの持つ強力なパワーと、コロナ禍に代表されるような、それらを使用せざるを得ない環境条件、そして使用者側の孤立感や自信のなさなどの背景事情が重なった時に、特に起こりやすくなるのではないと思われる。さらに、孤立感や自信のなさなどのネガティブな感情への気付きにくさと言語化の難しさ、援助希求性の低さ、などが拍車をかけているものと思われる。つまり、生きづらいつら状況をひとまず棚上げにして自身を癒してくれるものでありながら、使用の状態によっては、経済的な問題や家族関係に深刻な悪影響を与えうるものであるといえる。若者を中心とする「ゲーム障害」の実状について樋口(2018)は、“様子を見る”ことの危険性を指摘し、「様子を見ることによってネット・ゲーム依存が改善することはない」と断言している。

## Ⅱ. 目的と方法

本研究では、上記のような問題に対して、ネット・ゲーム依存者本人と精神保健医療福祉の専門職が協働し、以下の①から⑥のアプローチを同時進行させつつ、有効な介入方法を模索する

とともに社会資源を創出するアクションリサーチを行った(カッコ内は主な担当者)。

①定期的な「ネット依存研究会」の実施(松田美、白水)

②公開講座の実施と講座前後のアンケートによる効果測定(松田美、白水、鶴身)

③ネット依存者の就労支援事例研究(松田光、白水)

④他機関からの依頼による普及啓発講演会への出向(松田美、白水)

⑤ネット・ゲーム依存相談(松田美)

⑥ネット依存者本人によるNPO法人ASK認定依存症予防教育アドバイザー研修受講と自助グループの創設(白水)

本論においては、②「公開講座の実施と講座前後のアンケートによる効果測定」についての報告を中心に行いつつ、上記すべての実践から明らかになったことを共有し、今後のネット・ゲーム依存への対応に資することを目的とする。

なお、「ネット・ゲーム依存」との表記については、ゲームへの依存を仮に脱却しても、ゲーム実況等の動画を十数時間見続ける、ゲーム内外のオンライン上のガチャで課金を重ねる、SNSとゲームの両方に依存する、などのことが多く見られ、ゲームとネットを綺麗に切り分けることができないのが実情であるため、「ネット・ゲーム」と併記することとした。また、医学的な診断名である「ゲーム障害」や「行動嗜癖」という言葉を用いなかったことも、一般の読者にとっての身近さや上述の理由から、本論ではあえて「ネット・ゲーム依存」と表記している。

### Ⅲ. 結果

#### 1. 研究成果の全体像

まず、①の「ネット依存研究会」は、2019年度に「アディクション問題研究会」(松田ほか、2020)として「プロセス依存(=行動嗜癖)」の理解と社会資源創出のために行ったものの延長線上で行った。2020年度はネット・ゲーム依存に絞り、2019年度同様に「当事者の語り」を研究会活動に取り入れ、実態に応じた介入戦略を練ることとした。

この研究会を基盤としながら、②「公開講座」を企画・運営した。これと並行して、⑥「ネット依存者本人による研修受講」により、当事者が予防教育アドバイザーとなって各種講演を行うことが可能となったため、②「公開講座」や④「普及啓発講演会」において、本研究に携わる医療福祉職者と当事者がペアで講演を行うことができ、この問題に関わる本人・家族・関係者・一般市民向けに、より有効な情報提供(心理教育)を行うことができた。②「公開講座」については、次章で詳細を報告する。

⑤の「ネット・ゲーム依存相談」は、筆者(松田美)が講演後や学内外で受けた、本人、家族からの、ネットやゲーム、課金等についての相談であった。課金の問題はギャンブル依存との親近性を感じさせるものではあったが、全体として、本人が置かれている就労・就学等の生活状況やそれに対する支援の乏しさ、家族との関係など、嗜癖問題だけに留まらない日常生活上の本人支援や家族支援が必要と考えられるものばかりであった。相談で繋がった親子には、②「公開講座」や④「普及啓発講演会」を受講してもらうことにより、依存症についての理解を深めて頂くことができ、そのことが相談の効果を上げることに繋がった。2020年度はコロナ禍ということもあり、オンラインでの参加が可

能であったことにより、親だけでなく本人にも、公開講座や普及啓発講演会に参加してもらうことができた。また、ネット・ゲーム依存当事者による講演は、相談者のうち特に本人に与える影響が大きく、ゲームの魅力をよく知りながら、それにハマって身動きが取れなくなることに悩み、誰にも相談できずに苦しんでいるという、同じ立場であればこそ素直に耳を傾けられたものと考えられた。また、さらにその延長線上での本人の日常生活支援として、③の「就労支援」も行い、ハローワークでの相談や、運転免許取得に繋がる等の効果が認められた。

⑥の「自助グループ」は、ネット依存者本人が入院中に知り合った仲間とともに創設したものであり、本人とその仲間の回復の資源であるとともに、同じ悩みを抱える人を救うことのできる社会資源として機能し始めているものである。そして当然ながら、これら複数のアプローチの連動による効果の背後には、嗜癖問題を専門とし、必要時に治療を引き受けてくれる精神科医の存在があり、また、本人の物理的・精神的生活を支える家族の存在があることは言うまでもない。

#### 2. 公開講座の実施と講座前後のアンケートによる効果測定

##### (1) 公開講座の実施状況

###### ①日時

京都文教大学地域志向ともいき研究「ネット・ゲーム依存者とその家族の心理教育と回復支援に関するアクションリサーチ」主催で、2020年11月14日(土)14~16時に、オンラインの公開講座(参加費無料)を実施した。また、終了後に1時間程度、オンライン座談会を実施した。

###### ②内容

公開講座タイトルは、「ネット・ゲーム・ギャ

ンブルへの依存と回復（リカバリー）—背景にある生きづらさとその自己治療の病として—とし、以下のタイムテーブルで行った。

14～15時 ネット・ゲーム・ギャンブルへの依存 鶴身孝介

15時～15時50分 オンラインゲーム依存の予防とその回復 白水宗一

15時50分～16時 質疑応答

## (2) 公開講座の効果測定の方法

公開講座の効果測定するため、ネット・ゲーム依存および、ゲームのガチャによる課金がギャンブル依存に極めて近いことから、ギャンブル依存についての理解を問う設問を、「1. まったくそう思わない」から「5. とてもそう思う」までの5件法で、それぞれ11項目ずつ（計22項目）設け、前後の得点の平均値をIBM SPSS statisticsを用いて統計的検定を行うこととした。また、自由記述については、類似した内容をカテゴリー化し、質的分析を行うこととした。

倫理的配慮として、アンケートは本講座の効果測定するために行われること、協力しなくても不利益は一切ないこと、調査内容は統計的に分析されるため個人は特定されないこと、調査結果はネット・ゲーム依存やギャンブル依存に関する相談環境づくりのために学会や学会誌等で公表される場合があることを明文化し、承諾が得られる人のみ回答の協力を依頼した。

## (3) 回答者の基本的属性と公開講座の効果測定の結果

### ①基本的属性

公開講座の参加者は約85名であり、アンケートはそのうち46名（54.1%）の回答があった。講座前後の効果測定については、依存症の理解についての設問すべて（22問）に講座前後の回答があった42名（49.4%）を分析対象とした。

・回答者性別（n=46）

男性19名（41.3%）、女性27名（58.7%）

・回答者年代（n=46）

10代5名（10.9%）、20代11名（23.9%）、30代3名（6.5%）、40代8名（17.4%）、50代8名（17.4%）、60代以上11名（23.9%）

・回答者の立場（n=46）

依存症の本人2名（4.3%）、依存症者の家族4名（8.7%）、学生・院生・宇治市高齢者アカデミー生16名（34.8%）、一般市民7名（15.2%）、民生児童委員1名（2.2%）、医療関係者4名（8.7%）、教育関係者8名（17.4%）、福祉関係者2名（4.3%）、行政関係者2名（4.3%）

### ②ネット・ゲーム依存についての理解

ネット・ゲーム依存についての理解を問う設問の回答の平均値と標準偏差、および講座前後の回答の平均値の比較のため行った「対応のあるt検定」結果は表1の通りであった。

インターネットやゲームを「毎日、長時間行い続けると、心身や社会生活に問題が起きてくる」「依存するには、複雑な背景があることが多い」「正しい知識を持つことで予防できる」「回復が可能である」「回復に必要な支援方法を知っている」「相談先を知っている」という設問において、講座前後の回答の平均値に有意差が認められたことは、たった1回の講座であってもネット・ゲーム依存についての理解を深めることは可能であり、本人や家族に対して予防や介入の効果があることが示唆される結果となった。他方、インターネットやゲームへの依存は「身近な問題である」「脳内の報酬回路に関連する病気である」においては、講座前後の設問ごとの回答の平均値に有意差は認められなかったが、講座前においても高得点であることから、依存症が身近な問題であり、脳内の報酬回路に関連する病気という知識がすでに普及し

表1 ネット・ゲーム依存についての理解 (n=42)

		平均値	標準偏差	t 値	自由度	有意確率
インターネットやゲームへの依存は身近な問題である。	講座前	4.40	.80	-1.43	41	n.s.
	講座後	4.55	.50			
インターネットやゲームに依存するのは、本人の性格や意思の問題である。(逆転項目)	講座前	2.74	1.08	1.82	41	0.08
	講座後	2.50	1.09			
インターネットやゲームへの依存は、脳内の報酬回路に関連する病気である。	講座前	3.93	.92	-1.12	41	n.s.
	講座後	4.10	.98			
インターネットやゲームを毎日長時間行い続けると、心身や社会生活に問題が起きてくる。	講座前	4.36	.85	-4.24	41	0.00
	講座後	4.74	.70			
インターネットやゲームに依存するのには、複雑な背景があることが多い。	講座前	3.64	1.12	-4.40	41	0.00
	講座後	4.40	.63			
インターネットやゲームへの依存は、正しい知識を持つことで予防できる。	講座前	3.79	1.02	-2.57	41	0.01
	講座後	4.17	.82			
インターネットやゲームへの依存は、回復が可能である。	講座前	3.98	.81	-3.34	41	0.00
	講座後	4.40	.54			
インターネットやゲーム依存からの回復に必要な支援方法を知っている。	講座前	2.64	1.10	-6.55	41	0.00
	講座後	3.88	.77			
インターネットやゲーム依存の相談先を知っている。	講座前	2.79	1.32	-5.97	41	0.00
	講座後	3.98	.78			
インターネットやゲーム依存は自分も陥る可能性があると思う。	講座前	3.95	.99	-.75	41	n.s.
	講座後	4.05	1.06			
インターネットやゲームに依存する人は怖いイメージがある。(逆転項目)	講座前	2.29	1.02	.50	41	n.s.
	講座後	2.21	1.09			

ているのではないかと思われた。また、「本人の性格や意思の問題である」という設問が有意傾向に留まったことは、そうではないと頭では理解したつもりでも、やはり性格や意思が関係しているのではないかという考えが拭いきれない可能性が示唆された。さらに、「自分も陥る可能性があると思う」という設問において講座前後の平均値に有意差が認められなかったことは、講座前の回答が高得点であることから、元々、可能性があると思っていたためとも考えられるが、講座後に危機感が高まることはなかったようであった。

### ③ギャンブル依存についての理解

ギャンブル依存についての理解を問う設問の回答の平均値と標準偏差、および講座前後の回答の平均値の比較のため行った「対応のある t 検定」結果は表2の通りであった。

ギャンブル依存については、「脳内の報酬回

路に関連する病気である」「正しい知識を持つことで予防できる」との設問以外は、すべて有意差や有意傾向が認められたことから、講座により知識を普及することができ、予防や介入に効果があることが示唆された。また、有意差が認められなかった設問は、元々高得点であることから、これらの点についてはすでに正しい知識が普及している可能性があるものと思われた。ギャンブル依存については、ネット・ゲーム依存よりも歴史が長く、すでに法整備がなされているなど社会的取組が始まっていることも影響しているものと考えられた。

### ④自由記述についての分析

自由記述について、講座前と講座後の記述を内容ごとにカテゴリー化し、図にしたところ、図1のような変化が見られた。



表2 ギャンブル依存についての理解 (n=42)

		平均値	標準偏差	t 値	自由度	有意確率
ギャンブルへの依存は身近な問題である。	講座前	3.76	1.12	-3.11	41	0.00
	講座後	4.21	.78			
ギャンブルに依存するのは、本人の性格や意思の問題である。(逆転項目)	講座前	2.93	1.11	1.82	41	0.08
	講座後	2.69	1.20			
ギャンブルへの依存は、脳内の報酬回路に関連する病気である。	講座前	4.19	.71	-.83	41	n.s.
	講座後	4.26	.73			
ギャンブルを毎日長時間行い続けると、心身や社会生活に問題が起きてくる。	講座前	4.71	.46	-2.44	41	0.02
	講座後	4.90	.30			
ギャンブルに依存するには、複雑な背景があることが多い。	講座前	3.69	1.07	-4.34	41	0.00
	講座後	4.40	.66			
ギャンブルへの依存は、正しい知識を持つことで予防できる。	講座前	3.83	1.01	-1.14	41	n.s.
	講座後	3.98	1.07			
ギャンブルへの依存は、回復が可能である。	講座前	3.95	.79	-2.42	41	0.02
	講座後	4.21	.81			
ギャンブル依存からの回復に必要な支援方法を知っている。	講座前	2.55	1.19	-6.35	41	0.00
	講座後	3.83	.82			
ギャンブル依存の相談先を知っている。	講座前	2.69	1.37	-6.02	41	0.00
	講座後	3.98	.78			
ギャンブル依存は自分も陥る可能性があると思う。	講座前	2.95	1.29	-2.67	41	0.01
	講座後	3.38	1.29			
ギャンブルに依存する人は怖いイメージがある。(逆転項目)	講座前	2.88	1.31	3.11	41	0.00
	講座後	2.50	1.31			

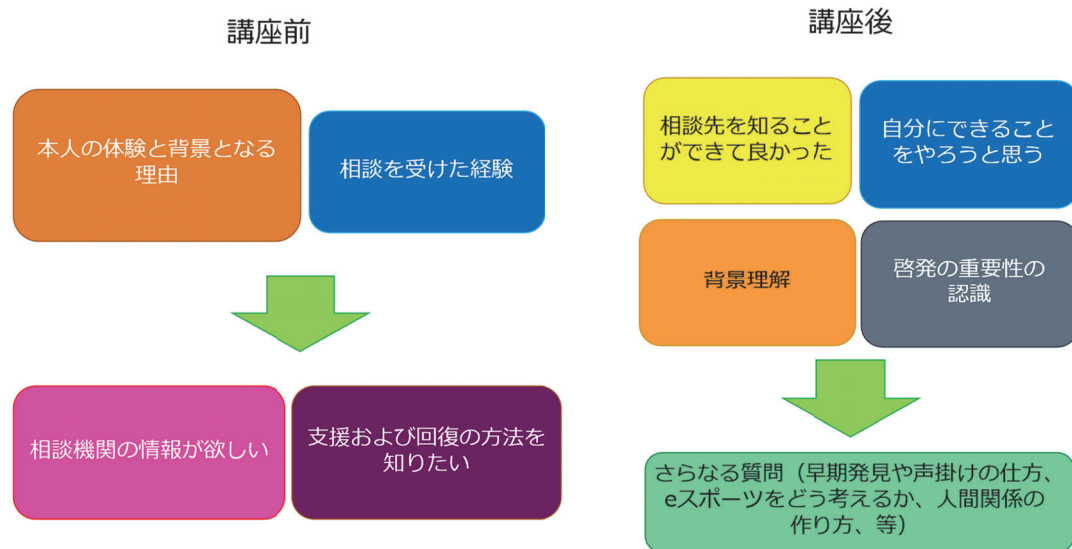


図1 自由記述

講座前には、ネットやゲームに実際に依存した経験やその背景として考えられることを当事者目線で書く人や、相談を受けた経験を書く人がいるなど、自分や身近な人がネットやゲームを望ましくない形で使用していることが経験と

して語られていた。そのため、相談機関の情報や支援方法・回復方法について知りたいとの要望が多かった。

講座後は、ネット・ゲームやギャンブル等の行動嗜癖についての理解が一定深まったため

か、自分にできることをやろうと考えたり、背景理解についての記述が見られたりした。また、相談先を知ることができた、知識を普及啓発することは重要である、などの記述も認められた。その上で、早期発見はどのようにすれば良いか、声の掛け方はどうすれば良いかなど、さらに具体的に知りたいと考えた人が増え、eスポーツについての見解や人間関係の作り方など、幅広い質問が生じていた。

#### IV. 考察

##### 1. 本人と家族および周囲で関わる人に「正しい知識」を伝えることの効果

本研究での公開講座前後のアンケート結果の分析により、ネット・ゲーム依存やギャンブル依存について、依存症を専門とする精神科医による説明と、依存症当事者による予防教育的な講演や体験談を聴くことにより、参加者は正しい知識を得ることができ、行動に変化が生じる可能性が開かれたことが示唆された。自分自身や身近な人のネット・ゲーム、ギャンブル等の行動嗜癖の問題に直面して、何をどのようにすれば良いか分からず、困っている本人や家族および関係者は多いものと思われる。これらについて専門家や当事者の話を聴き、正しい知識を得る機会はまだまだ少なく、貴重であることに加えて、今回の公開講座はオンライン開催であったことも相まって、これまで本学で開催してきた物質依存（アルコール・薬物等）についての公開講座よりも参加者が多かった。講座に参加することで一定の知識を得て、さらに具体的な対応を知りたいと望む人がいたことも、本テーマの関心の高さを伺わせるものであった。

また、筆者のネット・ゲーム依存相談に繋がった親子に、本公開講座や普及啓発講演会に参加してもらったが、それまでは膠着状態にあった

家族関係や、ネットや課金の問題について、状況の好転が多少なりとも認められた。専門職による講義で依存症という病について理解を深めつつ、同じ立場であるネット依存当事者の語りを聴くことにより、本テーマについて体験レベルで共感することができ、課題を抵抗なく受け入れることができているように思われた。オンライン参加が可能であったことも、本人参加のハードルを下げたものと思われ、コロナ禍の怪我の功名といえるかもしれない。

このように個別または集団への情報提供（心理教育）を行い、ネット・ゲームやギャンブルがもたらす作用とそれらへの依存および回復についての正しい知識を提供することで、参加者は「嗜癖」や「依存」という現象を客観的に見る目を持つようになり、適切な関わりができるようになるものと思われる。ネット・ゲーム依存者は若年者が多いため、成長に伴う変化とともに、提供された知識を自身の体験と結び付けながら、少しずつ理解が深まっていき、依存対象と適度な距離を取れるようになる可能性は十分に残されている。若年者ゆえの「脳への影響」が懸念される一方で、若年者ゆえに可塑性が高いとすることもできるため、一時期の危機的状況を乗り越えれば、次第に健康的な使用に近づけていくことも可能であるものと思われる。また、家族においても、家族がコントロールしようとするのではなく、問題を本人のものとして自分で対処するよう仕向けるようになり、講座前よりも適度な距離感で関われるようになっているものと思われた。

##### 2. 柔軟な回復支援の重要性

ネット・ゲーム依存当事者は、自尊感情や自己効力感の低さから、リアルな生活の中で友人関係を深めたり、成功体験を重ねたりした経験が少ないように感じられる。そのため、初めは

楽しさから使用し始めたネット・ゲームに、現実逃避的あるいは自暴自棄的にのめり込みやすいのではないと思われる。また、本人の年齢が若く、脳の発達途上で起きやすいため、衝動コントロールが困難であり、生活体験も少ないことから、無謀な課金や、親子関係の未分化状態に起因する暴言や暴力が発生しやすいものと思われる。ガチャによる課金についてはギャンブルとの親近性もあるため、ギャンブル依存との異同についての検討が必要であるものと考えられる。

本人の嗜癖状態に対して、親を中心とする家族や周囲は、説教ややむを得ない世話焼きを続けており、心身が疲弊していることが多い。心的距離が近づくと暴言が出現し、そうした中で、課金、ゲームの長時間使用と過集中、生活の優先順位の変化などが増悪し、止めさせようとすると暴力に発展するという悪循環に陥りやすくなる。そのため、本人が家族以外の援助専門職や自助グループ等に繋がり、自分のことを正直に話したり、相談したりできるようになることが大切ではあるが、発達途上であるため自身のネガティブな感情（淋しさ、孤独感、自信のなさ等）を自覚しにくく、言語化しにくいいため、必然的に相談にも繋がりにくいという側面がある。また、せっかく繋がっても、既存の自助グループや回復施設等の資源は利用者の年齢層が比較的高く、ネット・ゲーム依存者のような児童・思春期・青年期層の若者は馴染めないことも多い。また、どちらかといえば内向的な性格の持ち主が多いように感じられるため、自発的に繋がることはなかなか難しいものと思われる。

その一方で、ネット・ゲーム依存の特性を活かして、今回の公開講座のようにオンラインでセミナーに参加することは可能である。また、支援者がLINEなどのSNSツールで本人と繋

がることができれば、ゲームの知識を教えてもらったりする中で、本人の本音に触れることもできる。吉川（2021）はネット・ゲームに自身が親しんできたことも含めて、ネット・ゲームのポジティブな側面に言及しており、支援に携わる者自身がその魅力を知ることを推奨している。

本研究では、当事者自身の「当事者研究」スタイルによる研究会への参加が、本人の回復と同時に、研究を進める基盤としても作用し、さらに講座で語ることで他の当事者への良好な波及効果も認められた。これは本研究への当事者の参加が、3重の効果をもたらしたということができよう。これまで言われてきた依存症の回復支援スタイルに縛られずに、嗜癖の種類や状態、本人の性格やストレンクスなどにより、柔軟に対応していくことが回復に繋がる近道であるものと思われる。他の依存症との共通点と相違点を見定めつつ、ネット・ゲームへの依存に対応する支援方法や社会資源を独自に創出していく必要があるものと思われる。

### 3. 生活支援の必要性

これまでのネット・ゲーム依存についての研究は、精神医学的な根拠に基づくものや精神療法的なアプローチを中心に据えたものが多く公表されてきている。嗜癖や依存の課題についての自己覚知や、そこからの回復に取り組むこと自体は重要であるものの、それだけを行いながら生活することは難しく、本人が置かれている日々の生活環境はネット・ゲーム依存の状態がどうであろうと、連綿と続いているのが現実である。しかしながら、ネット・ゲーム依存状態にハマりこんでいる本人の中には、ベースに発達障がいを抱えていたり、対人コミュニケーションに自信を失くすようなトラウマ体験を抱えていたりする者も多く存在し、現実社会の中



でうまくいかないと感じる人が多いためにネット・ゲームの世界で安らぎを得ていることも多い。本人が現実社会の中で希望を持って生き、生活することができるようになるためには、本人の状態に合った生活支援が必要であるものと考えられ、それなしに嗜癖の課題に向き合うように仕向けることは、“溺れている人から浮き輪を取り上げようとする”ことにしかならないものと思われる。

日常生活支援（食生活、学習状況、経済生活、一人暮らしの見守り等）や就労支援を同時進行で行っていくことは、依存対象だけを頼らなくて済むような生活者としてのサポートであると言えることができ、依存症への進行や再発を防ぐことに繋がるものと考えられる。

#### 4. 今後の課題

本研究は多岐にわたるアプローチを同時進行で行ってきたため、何がどの程度、どのように効果的であったかを断定することが難しいが、同時進行であったからこそ、互いに相乗効果を上げることができたものと思われる。スマホの所有率が上がり、コロナ禍においてネットの使用が必須となってきた現在、さらに依存者が増加することが懸念される。そのため、ネット・ゲーム依存への介入方法と回復を促す働きかけの仕方を明らかにし、対応できる社会資源を増やすことは、喫緊の課題であるといえるだろう。

#### 【引用文献】

- ・樋口進、「スマホゲーム依存症」、内外出版社、2018
- ・松田美枝、佐々木啓子、中村詩帆、白水宗一、「アディクション当事者の回復のための新たなアプローチの探求—「アディクション問題研究会」とネット・ゲーム依存普及啓発講演報告—」、京都文教大学心理社会的支援研究第11集 p.107-

115、2020

- ・SEGA ゲームスタイル研究所、「スマートフォン利用動向調査」、2017
- ・総務省、「令和元年通信利用動向調査」、2020
- ・ソニー生命、「スマートフォンに関する意識・実態調査2」、2019
- ・吉川徹、「ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち 子どもが社会から孤立しないために」、合同出版、2021

<要旨>

## ネット・ゲーム依存者とその家族および関係者への 「正しい知識の普及」と回復支援に関するアクションリサーチ

松田美枝・白水宗一・鶴身孝介・  
松田光一郎・二本柳覚

インターネットやスマートフォンの普及率が上がるとともに、若者を中心としてオンラインゲームを使用する者が増加している。ゲームを楽しく使用する分には問題ないが、現実社会での生きづらさが背景にある場合、依存症にまで発展すると、心身や社会生活に深刻な影響を与えることもある。本研究ではネット・ゲーム依存者とともに当事者研究を行うと同時に、様々な手法を並行して進めるアクションリサーチを実施した。本論では主に、そのひとつとして公開講座について報告する。

キーワード：ネット・ゲーム依存、正しい知識の普及、生活支援

< 英文要旨 >

## Action research about “public awareness” and recovery of Internet and game addicts and their families

Yoshie MATSUDA, Soichi SHIROUZU, Kosuke TSURUMI,  
Koichiro MATSUDA, Akira NIHONYANAGI

With the increased prevalence and usage of the Internet and smart phones, online gamers, mainly young people, are increasing. When used in moderation, their usage can be balanced; however, having difficulties in keeping up with daily life and being constantly distracted by games and movies available on the Internet could lead to Internet and game addiction. It could also lead to serious mental and physical disorders and tamper with social relationships. We conducted action research using several methods and experiments. The study included open lectures on Internet and game addiction, counseling, and employment support. Further, we report on open lectures for public awareness.

Keywords: Internet and game addiction, open lecture for public awareness, support for daily life

