

## 「広がる10代のネット依存」 社会で脱却後押しを



論説委員 永海 俊

日常生活に支障を来すほどインターネットやゲームにのめり込む子どもや若者が増えている。世界保健機関（WHO）は昨年5月、「ゲーム障害」を新たな依存症と認定した。どう取り組むかが社会の大きな課題となっているが、行政も家庭も手探りの状態だ。多くの人にとって、もはや生活になくてはならないスマートフォンと、どうすれば上手に付き合っていけるのだろうか。

### 時間規制は効果疑問

「保護者は子どものスマホ使用に関するルールを作る」「ゲーム時間は平日60分、休日90分まで」――。

た。きっかけはスマホの所持率の上昇とみられるが、背景には複合的な要因がある。

香川県議会は先月、全国初の「ネット・ゲーム依存症対策条例」（仮称）の素案を公表した。罰則はないが、盛り込まれた時間規制に対し、ネットを中心に「家庭のことに介入するのか」と批判の声が上がった。

調査に当たっている橋元良明・東大大学院教授は「オンラインゲームでは、他人から注目されるのが自分を確認することにつながる。SNS（会員制交流サイト）では他人とのきずなが孤独の癒やしとなる。そうした心理的報酬が依存を一層深めさせる」と指摘する。

条例を検討している県議らは「あくまで家庭内で作るルールの基準を示したものと説明する。だが、地元の高校生が「ゲームを長時間しても勉強のできる人はいる」と約6000人分の反対署名を提出するなど紛糾が続いている。条例案は2月県議会に提出される予定だ。

橋元教授らの別の調査では、依存から脱却したきっかけで多いのは、進学で新しい人間関係が生まれるなどの環境の変化だった。一方で、家族による利用時間の制限はあまり脱却につながっていなかった。

そもそも、一律に利用時間を区切ることでは依存を防げるかどうかにも、疑問の声がある。

親が子どもに干渉しすぎたり、逆に無関心だったりして、家庭から満足感を得られず、学校生活もつまらない――。依存を助長するのは、そんな不満や孤独だという。心の問題に向き合わず、しゃくし定規にルールで縛ろうとしても、根本的な解決にはならない。

ネットに費やす時間が長いだけでは依存症とは認められない。依存度を自己診断する尺度として長年使われてきたのは米国の心理学者、キンバリー・ヤング氏が考案した基準だ。利用時間の長さだけでなく「現実逃避にネットを使っている」など8項目中5項目以上当てはまれば、依存度が高いとみなされる。

この基準を使って東京大と総務省が行ってきた共同調査では、10代の依存傾向が近年急激に強まり、依存度の高い人が同世代の約2割に達し

と、ひきこもりや睡眠障害などにつながることもある。専門外来を持つ医療機関は近年、徐々に増えてきているものの、まだ人材が不足している

る。厚生労働省は対策として、治療指針の策定や相談対応できる専門人材の育成を図る。

ただ、依存症対策は医療分野にとどまらない。医療機関を受診しなければならぬほど深刻化する前に、プレキをかけるための教育が必要となる。いま、その分野で重要な役割を果たしているのは民間団体だ。

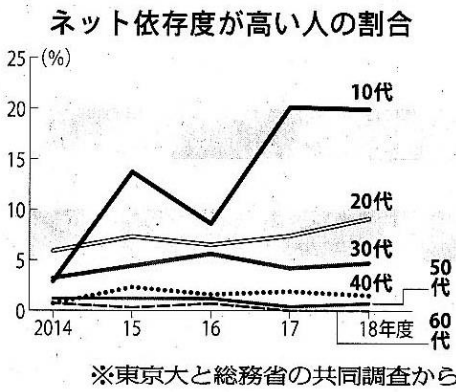
愛知県一宮市のNPO日本次世代育成支援協会は東海地方を中心として「学校などの依頼に応じ、子ども、保護者、教員らを相手に依存防止対策の講習を行っている。

保護者には、子どもが自発的にゲームから距離を取るよう働きかけることの重要性を説く。「いきなり勉強しろと言っても無理だ。たとえば1日10時間ゲームをしている子どもには、そのうち1時間だけは漫画を読むという目標を持たせる。それを1週間続けられれば家族で祝う」。協会の鷲津秀樹代表はそう話す。子どもの達成感が、徐々にゲームの時間を減らすことにつながるという。

一方、文部科学省は、依存症の怖さを伝える教材を公開するなどしているが、重点的に対策に取り組んでいるとは言い難い。まず国が民間の防止教育を支援することを皮切りに、省庁の垣根を越えて医療、教育の両面からこの問題に対応すべきだ。

香川県議会の条例素案は、乳幼児期からの安定した親子関係が依存を防ぐとして、県に国や学校と連携して啓発に努めるよう求めている。時間規制だけが注目を集めてしまったが、意義のある項目も多い。

子どもがネットに依存する背景を広く社会で理解し、大人も子どもとともにスマホとの上手な付き合い方を覚えていくことが大事だ。



#### ヤング氏のネット依存度診断基準

- ① ネットを利用していない時も、ネットのことを考えている
- ② より多くの時間、ネットを利用しないと満足できない
- ③ ネットの利用時間をコントロールしようとしても、うまくいかない
- ④ ネット利用を控えようとする、落ち着かなくなったり、いらいらしたりする
- ⑤ もともと予定していたよりも長時間ネットを利用してしまう
- ⑥ ネットのせいで、家族・友人との関係が損なわれたり、仕事や勉強などがおろそかになったりしている
- ⑦ 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、家族や友人にうそをついたことがある
- ⑧ 現実から逃避したり、落ち込んだ気分を盛り上げたりするためにネットを利用している

※5項目以上当てはまれば依存度が高い