報　告　書

日時	令和７年11月１日(土)　午後２時20分～4時10分
活動名	令和７年度埼玉県高等学校PTA連合会南部支部研修会
参加者	中里ＰＴＡ会長　青木校長
報告者	中里奈々

報告内容

〈講演会〉
「青少年のインターネットとの付き合い方」
～依存の予防と回復から考える～
講師　ネット・ゲーム依存予防回復支援　MIRA-i(ミライ)
一般社団法人日本デジタルウェルビーイング協会理事
森山　沙耶　氏

◆①依存症の現状と社会背景

現代の若者とインターネットを取り巻く状況の変化に注目。
・未就学児童→スマホ利用24.6%。2歳で6割がインターネットを利用。
・小学生→GIGAスクール構想により学習でも利用。
・中学生→スマホ利用率の増加(動画、SNS、ゲームなど)。
・高校生→利用時間の増加(1 日５時間以上利用する割合が半数を超える)

◆②依存のメカニズムとサイン

★依存症とは…『コントロールが障害された状態』
健康・生活上の問題が生じてもやめたくてもやめられない状態で、意志の弱さ・怠けなど性格や意志の問題ではない。
依存症には、物質的依存(アルコール、違法薬物など)と行動嗜癖(ギャンブル、ネット･ゲームなど)がある。
★ゲーム依存の主な診断基準は３つ
・ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない。
・日常生活でゲームやネットを他の何よりも優先させる。
・生活に問題が生じてもゲームを続け、エスカレートさせる。
3 つの条件に当てはまる状態が 1 年以上続くこと。長時間使用はサインの１つで、コントロールや具体的な生活上の問題の有無がポイント。
★ネットの過剰使用によって生じる影響としては特に睡眠があげられ、→夜更かし、寝坊、睡眠不足、遅刻、欠席となりやすいため、本人も同意しやすい睡眠のリズムからの介入がよい。

◆③依存からの回復に必要なこと
★ネットゲームの使用動機を理解することで、その人の求めていることや必要としていることが見えてくる。これは支援の第一歩！
・娯楽:仕事や学校の後の楽しみ。友達との遊び。
・関係構築:友達を作るための手段。共通の話題。
・ストレス対処:不安や痛みの軽減や緩和。一時的な回避。
・暇つぶし:他に選択肢がない。
★ネット・ゲーム依存の子どもに関わる際の視点としては、
「両価性(アンビバレンス)」変わりたい⇔変わりたくないという相反する気持ちを持った状態を理解すること。
・その人にとって安全で、適度で、コントロール可能な付き合い方を探していく。
・選択肢をもつこと。減らす/減らさない、といった二者択一ではないく、例えば使用機器を変えてみる、ネット・ゲームは変えないが趣味やリフレッシュを増やしてみるなど。
★本人を取り巻く環境への働きかけとして問題行動よりも適応行動をした方が得をする環境づくりで、心理的アプローチの考え方として、
・健康的で楽しい行動を増やし、ネット関連の問題行動を減らす。
・依存対象の使用のメリットを減らす。(ゲーム中にお菓子や夜食は出さない。夜中はWiFiをオフにする。)
・依存対象を使用しないことのメリットの促進(宿題をしたら褒める。外食は本人の好きなものにする。寝る前にゲームを終えたら褒める。)
などがあげられる。
◆④予防のためのルールづくり
★行動に焦点を当てる。
・行動に注目し、人格や性格には触れないことで、「あなたはとても大切だけど、その行動は良くないよ」というメッセージを送れる。
・行動の後の結果が良かったら改善へとつながる。
★ルールを守ることを促すには、ルールに従う行動が強化されやすい環境を考えることが大事である。
　臨床心理士・公認心理師・社会福祉士の資格を持たれ、ネット依存に悩む本人と家族のカウンセリングと予防教育に従事されてる森山氏の講演会に参加して、青少年のインターネットとの付き合い方、環境づくりの大切さ、子どもと共にどう向きあっていくかを学ぶことができました。このような貴重な機会に参加させていただき誠にありがとうございました。