

具体的な治療

ゲーム・スマホ依存 特徴と対処法

治療の目標ですが、ゲームは生活上不可欠ではないので、完全にやめることが最終の目標となります。しかし、未成年者の場合、この目標に固執すると、治療からのドロップアウト（脱落）につながるのです、まずは、少しでも減らすことを当面の目標とします。

そのために物理的にスマホやWiFiを取り上げることはしません。彼らに自分の問題を理解してもらい、自らネットやゲームの時間を減らす、または完全にやめるように決断させ、それに向けて努力するように導いていきます。そのためには、患者・治

国立病院機構久里浜医療センター院長

樋口 進

療者間の関係づくりが不可欠です。ドロップアウトを防ぎ、時間をかけてゆっくり治療していきます。

受診された患者に対しては、まず身体および精神面の検査を行います。長時間のゲームの身体への影響を明らかにするとともに、合併精神障害や発達上の問題の有無を確認し、必要があればその治療を並行して行います。患者の多くは未成年者で、親からかなり強引に連れて来られているので、初診時には多くのケ

- 12 -

キャンプや入院が有効性高い



ースが不機嫌です。検査を通じて、まず、良好な関係の礎をつくるようにします。

実際の治療プログラムとしては、医師の診察、それと並行した臨床心理士による個人カウンセリング、運動・グル

す。

家族に対する支援も必要なことから、当センターの受診者を対象とした家族会、および未受診者も対象とした家族ワークショップを行っています。以上のプログラムの中では、ゲームが使用できない状態で治療を行う、入院治療およびキャンププログラムの有効性が高いと思われます。

ーミーティング・集団認知行動療法をセットにしたNIPと呼ばれる通院のプログラム、成人を対象にした外来グループミーティング、約2カ月の入院治療プログラムなどを用意しています。さらに2014年から、国立青少年教育振興機構と協力して、ネット依存治療のためのキャンプを実施していま

