インターネット依存に関する わが国の現状

久里浜アルコール症センターネット依存治療研究部門（TIAR)
三原　聡子　前園　真毅　橋本　琢磨
中山　秀紀　山本　哲也　樋口　進

内　容

Ⅰ．ネット依存とは
Ⅱ．ネット依存の日本の現状
Ⅲ．当院でのネット依存外来（TIAR）の現状

I. ネット依存とは

オンラインゲームのしくみ

- ⇨ 数人でチームを組んで、狩りや戦いに出るなど、複数のプレイヤーが集まって特定の行動を取るといった複雑な行動が可能
- ⇨ ゲームのプログラム自体を収めた媒体を購入するための“パッケージ料金”、実際に接続する場合にアカウントごとに必要な“月額料”、ゲーム中に登場するアイテムが現実世界でのお金で購入できるシステムである“アイテム課金”がかかる
- ⇨ ゲームに“終わり”がない

なぜオンラインゲームにはまるのか？

⇨ 開始時は無料のゲームが多い

⇨ チームを組んでゲームをしているため、自分だけ途中で抜けてしまったり、寝てしまったりすると、メンバーに迷惑がかかる（責任感）

⇨ アバターで、別の人物（人格）になることができ、チームの中で、次の戦いの作戦を立てたり、チームメイトを助け勝利に導いたりすると、英雄になれたり、地位が得られる（アイデンティティ）

⇨ 長時間、やればやるほどレベルが上がるものが多い（達成感）

ネット依存者に発生してくる問題

身体面	眼精疲労・視力の低下・運動不足・頭痛・腱鞘炎・腰痛など
精神面	ひきこもり・睡眠障害・昼夜逆転など
学業や仕事の面	成績低下・留年・退学・勤務中の過剰なネット使用・欠勤・解雇など
経済面	無職・浪費・多額の借金など
家族・対人関係	浮気・離婚・育児怠慢・子供への影響・友人関係の悪化・友人や恋人を失うなど

“嗜癖”と“依存”

⇨ 嗜癖とは、ある行為が行き過ぎてしまい、その行動をコントロールするのが難しいまでになった状況をさす。たとえば、ギャンブル嗜癖、買い物嗜癖、セックス嗜癖などがこれに該当する。

⇨ 依存は嗜癖の一部で、嗜癖のなかで特に習慣の対象が何らかの物質の場合を指す。たとえば、アルコール依存、ニコチン依存、覚せい剤依存などがこれに該当する。

ネット依存の定義

⇨ 1997年にアメリカの精神科医のイヴァン・ゴールドバーグによって理論づけられた障害

⇨ 多くの研究者がそれぞれの立場から定義しており、混沌とした状態にある

⇨ ネット依存が精神疾患であるかもまだ結論は得られていない

⇨ 日本からも、疾患概念の確立に向けて貢献する必要がある

Youngによる診断ガイドライン案
Diagnostic Questionnaire(DQ)

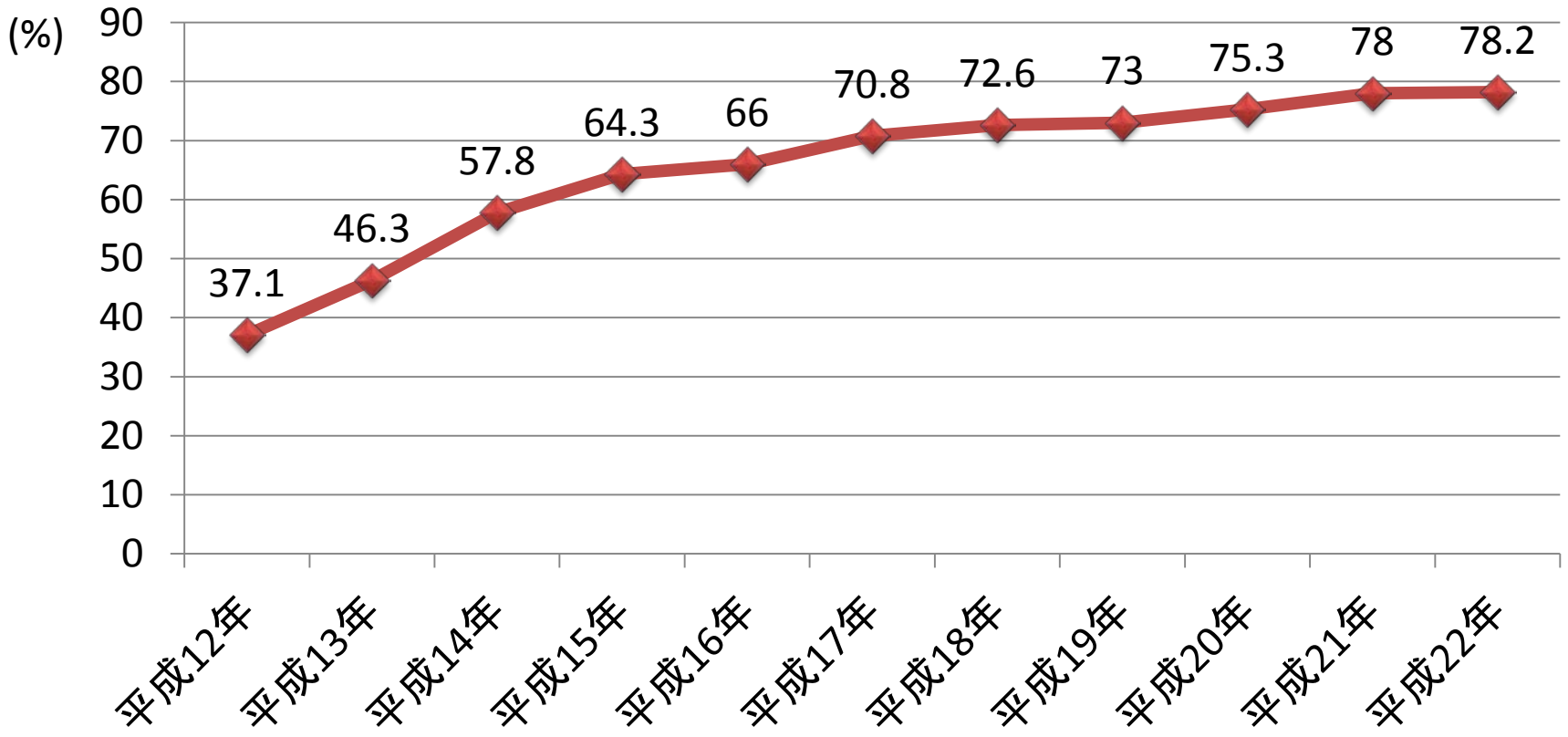
1. ネットに夢中になっていると感じていますか？（たとえば前にネットでしたことを考えたり、次に接続することをワクワクして待っているなど）
2. 満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか。
3. ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか。
4. ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか。
5. はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態でいますか。
6. ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を棒に振るようなことがありましたか。
7. ネットのはまり具合を隠すために、家族、治療者や他の人たちに対して嘘をついたことがありますか。
8. 問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか？

・DSM-IVの病的賭博の診断基準の改変版
・8項目中5項目以上をIAとする
・翻訳は発表らによる草稿

Young KS. CyberPshychol Behav, 1: 237-44, 1998.

Ⅱ．ネット依存の日本の現状

わが国のネット利用人口普及率の推移



過去1年間に1回以上ネットを使用したことのある人の割合

総務省通信白書

わが国成人に対する実態調査
調査方法

- ⇨ 対象は、無作為抽出方法により抽出した20歳以上の男女7,500名。回答率は68.9%
- ⇨ 調査は、2008年6月から7月にかけて、調査員が対象者のもとに出向いて実施
- ⇨ ネット嗜癖傾向の評価には、Young (1998)により作成されたInternet Addiction Test (IAT)を使用。20-39点を標準ユーザー、40-69点を問題ユーザー、70点以上を重篤問題ユーザーと評価

ネット嗜癖の成人人口推計値

5歳階級毎のIAT40点以上の割合と、2008年のわが国の推計人口から、わが国成人人口におけるネット嗜癖傾向にある者の数を推計した

男性153万人, 女性118万人
合計271万人

しかし
未成年者の推計数は
これを上回る可能性が大きい

成人に対する実態調査のまとめ

- ⇨ IAT40点以上のネット依存傾向にある者の割合は全体の2.0%であった
- ⇨ ネット依存傾向にある者の背景として、若年者、高学歴、未婚、学生などの要因が抽出された
- ⇨ わが国成人のネット依存傾向者は270万人に及ぶと推計された
- ⇨ ネット依存は未成年者に多い事を考慮すると、わが国全体ではこの数値は大きく膨らむことが予測される

Ⅲ．当院でのネット依存外来（TIAR）の現状

当院でのTIARの始動

⇨ 2011年7月4日より、毎週月曜日ネット依存外来を開始した

⇨ 2011年11月半ばより外来を月・金の週2回に増やした

⇨2012年1月13日よりTIAR家族会を始めた

・現在、毎月第2・第4金曜日13：00-14：30開催

・ネット依存に関する基礎知識の講義と家族がどう関わっていくかなどについて話し合う

ネット依存の治療方針

⇨ 治療目標は、ネットの使用時間を減らすことにおく

⇨ 症状、発達背景、性格傾向、合併精神疾患、家族背景などの評価を行う

⇨以上の評価結果をもとに個々のケースの臨床的特徴を明らかにし、チームでケースカンファを通じて、治療方針を決定していく

⇨ 動機づけ面接と認知行動療法をベースとし、必要があればカウンセリングを行う

⇨ 家族会など通じて家族に必要な支援を行う

⇨ 現在、進化中

ネット依存外来の現状

- ネット依存外来を開始したばかりであり、症例の蓄積も少ない。
- 症例は、20歳未満の未成年者に多く、他の依存に比べても自身のネット問題に対する意識が乏しい傾向がある。本人自身ではなく、両親が心配して来院されるケースがほとんどである。
- 同じようにネット依存に陥っていても、症例により、背景に潜む心理や引き金はさまざまである。
- 症例ごとに年齢、性、依存パターン、合併障害、本人や家族背景などが異なり、画一的治療が難しい。
- 当面、丁寧な臨床評価と治療を継続して、知見を積み上げていきたい。

ご清聴ありがとうございました