

# 「ネット依存症」現状と対策

スマホ・オンラインゲーム・LINE……

# 「日本と韓国」急増する ネット依存者の実態

文・写真◎河崎貴一 text and photographs by Takakazu Kawasaki

アルコール依存などを専門にしていた久里浜医療センターが2011年7月に「ネット依存外来」を新設した。ネット依存が病気の対象として治療されるようになった2013年現在では、半年先まで予約がいっぱいだという。スマホ利用者が増え、ネットゲームやLINEなど親の目の届かないところで子どもが依存していく例も多い。「ネット依存」とは何なのか。もし依存してしまったらどうしたらいいのか？ すでに社会問題となっている韓国の最新の取り組みなども取材した。

ネット依存症——インターネットに接続されたパソコンやスマホ、ケータイなどのIT機器の過剰な使用によって、健康問題や社会問題が生じるような病的症状をいう。とくに、オンラインゲームや、スマホの“中毒”になる若者が急増している。

国立病院機構久里浜医療センター（神奈川県横須賀市）のネット依存外来を受診した患者や家族の体験談から紹介しよう。

「息子が中高一貫校の中学3年の時、オンラインゲームに夢中になって勉強しなくなり、学校に遅刻、欠席するようになりました。その結果、附属高校には上が



樋口 進（ひぐち・すすむ）  
国立病院機構久里浜医療センター院長。精神科医。1954年生まれ。79年、東北大学医学部卒業。同年、山形県長井市立総合病院にて初期研修。82年、慶應義塾大学医学部精神神経科学教室入局。その後、国立療養所久里浜病院（現久里浜医療センター）精神科へ赴任。同病院精神科医長、臨床研究部長を経て、現職。依存症の治療が専門。



東京ゲームショー2013で披露された新作のオンライン戦闘ゲーム。遭遇する敵を小銃などの武器で倒す。

れませんでした。深夜、ゲーム仲間とスカイプ（インターネット無料電話）の話し声がうるさかったので、注意しました。すると、目の色を変えて暴力を振るうようになり、警察を何度か呼びました」（母親）

「夫がケータイゲームにハマり、課金が膨大になって給料を家庭に入れなくなりました。夫を責めると、家出してしまい、しばらくして離婚届を持ってきました」（3歳の子どもの持つ主婦）

「僕は、高校時代からオンラインゲームを始め、大学に進学してからのめり込んで中退しました。それから10年、実家にこもって1日に16時間もオンラインゲームを続けています。今、30歳を過ぎ、親が亡くなったからの生活を考えるようになりましたが、アルバイトの経験さえなく、履歴書に空白が多いので、就職活動もできません」（男性）

厚生労働省研究班（代表・大井田隆日本大学医学部教授）の調査によって、2013年8月、ネット依存に陥っている中高生は51万8000人という推計値が報道された。このアンケート調査は、12年10月～13年3月、全国の中学校140校と高校124校で生徒約14万人を

## ■ネット依存症に発生してくる問題

身体面	視力低下・運動不足・腰痛・骨密度低下・栄養の偏り・エコノミークラス症候群など
精神面	ひきこもり・昼夜逆転・睡眠障害など
学業や仕事の面	成績低下・遅刻・授業/勤務中の居眠り・留年・退学・勤務中の過剰なネット使用など
経済面	無職・浪費・多額の借金など
家族・対人関係	家庭内暴力・暴言・浮気・離婚・育児怠慢・子供への影響・友人関係の悪化など

ネット依存症は、人生の初期段階で発症することもある。肉体的にも、精神的にも、経済的にもダメージが大きくなる危険がある。

対象に、初めて実施された。

ネット依存のアンケートには、次のような質問が加えられていた。

- ・「ネットの使用をやめようとした時、落ち込みやイライラなどを感じるか」
- ・「ネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがあったか」
- ・「熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生にうそをついたことがあるか」

これら8項目の質問のうち5項目以上に該当して、ネットの使用の仕方を「病的な使用」と認められた生徒は、8.1%にのぼった。この割合をもとに、全国でネット依存に陥っている中高生は、51万8000人と推計されたのである。

ネット依存症は、小学生や大学生、成人を含めると、さらに増大する。

## 日本で初めてのネット依存外来

前出の久里浜医療センターは、全国に先駆けて、11年7月、ネット依存外来を開設した。今も、同センターは、アルコール依存症や認知症疾患、ギャンブル依存症、うつなどの精神疾患を専門にし、WHO（世界保健機関）から日本で唯一のアルコール関連問題研究・研修協力センターに指定されている。

樋口進院長は、ネット依存外来を開設した経緯を話す。

「私たちは、5年に1回、国全体を包含するような規模でアルコール依存症に関する『飲酒実態調査』を行っ

てきました。この調査は、全国から成人7500人を無作為に抽出して、自宅に伺って聞き取りをするという本格的な調査です。

08年の調査では、興味があったので、インターネット依存のテストを初めて入れました。その結果、成人男性の2.0%、同じく女性の1.9%がネット依存に該当しました。国民レベルでの推計値は約271万人にもなります。それなのに、ネット依存症に対する医療がほとんどなされていません。私たちは、依存症に関する治療のノウハウはあります。この推計値を見て、なんとかしなければならぬと思い、ネット依存外来を開設しました」

成人のネット依存症の約271万人に、中高生の約52万人を単純に合計すると、約323万人という膨大な人数になる。

久里浜医療センターがネット依存外来を開設した直後、社会的な認知度は低く、反響はあまりなかった。ところが、4カ月後、インターネットの掲示板「2ちゃんねる」に、この外来の紹介とインターネット依存度テストが掲載されると、またたく間に、診察希望者が急増した。まさしくネット社会である。

今では、全国から家族や患者が頼ってくるが、樋口医師と中山秀紀医師の2人で担当しているので、新患受付の予約は半年先まで満杯状態が続いている。

「最初の診察は、家族だけがお見えになるケースが多くあります。その後の診察に、患者さんがお見えになるケースがかなりありますが、不機嫌で、家族に首に縄をつけて来られるという状況です」（同前）

患者は、男6:女1と、現状では男性が圧倒的に多い。それは、依存を起すゲームの多くが、FPSという戦闘ゲームや、MMO-RPGという多人数が仮想現実の世界に参加して行うゲームなど、男性をターゲットにしているからである。テレビゲームのように、ネットに接続していないオフラインのゲームなら、終わりはある。ところが、オンラインゲームは、参加者の間で競争して称賛や敗北があり、飽きさせないように設計されている。参加者の自制心が弱ければ、無間地獄ともなりかねない。

ネット依存症には、どのような治療が行われているのだろうか。



「ネット依存症は、日本では“病気”として認められていませんし、薬物療法が効果があるという論文は皆無に等しい。ただし、ネット依存症の子どもたちが、合併している精神的な問題は一杯あります。もっとも顕著なのは、ADHD（注意欠陥・多動性障害）。ほかに、アスペルガー症候群、社会不安、抑うつ傾向などがあります。そういう子どもたちには、症状ごとに、薬を使ったり、心理療法を行っています」（樋口医師）

## 健康にも悪影響が

肉体的な健康面の問題もある。

「受診者には、血液検査や体力測定などの健康チェックを綿密に行っています。すると、糖尿病の指標になるHbA1c（ヘモグロビンA1c）という血液中のヘモグロビンとブドウ糖が結合した物質が、正常値より低い患者さんがかなりの割合でいます。それは、食事をしていない証拠です。一方で、食事をして、ゲームだけやって体を動かさないのが、メタボの大人のように中性脂肪値や尿酸値が高い子どももいます。

特徴的なのは、同年齢と比べて、<sup>しょうこつ</sup>踵骨（かかとの骨）がかなりスカスカの状態になっていること。ゲームをしていて歩かないわけですから。中には、血液が固まり始めている兆候も見受けられます。つまり、動かないので、エコノミークラス症候群になりかけているんです」

診察に訪れた患者は、一様に精神的な未熟さが目立つ。樋口医師は続けて言う。

「ふつうの中高生なら、学校に行かないで、オンラインゲームをやる生活を続けていると、社会の中で生活できなくなるという危機感があるわけです。ところが、診察に来る子どもたちの多くは、『なにも不自由がないので、このままでいい』と言います。しかし、それは、親がパソコンやスマホを買ってくれて、インターネット接続料金を支払い、食べ物も用意してくれているからゲームをできるのです」

樋口医師は、患者の多くのケースで、父親の存在感がないことに気づいた。

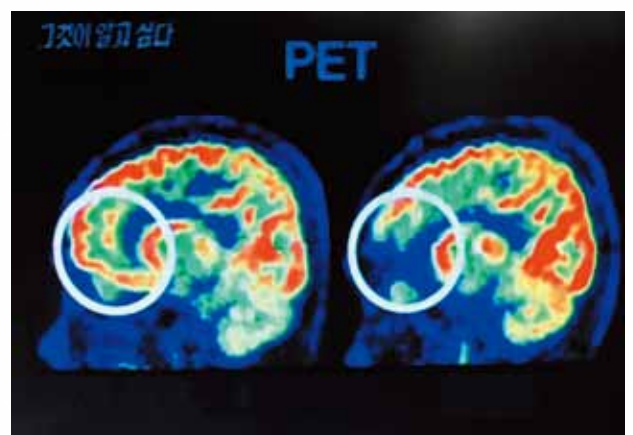
「父親が不在のケースが多いんですよ。両親が離婚されて、母親に育てられているとか、父親が単身赴任のために長期不在とか、物理的にも精神的にも父親が家

庭にいないケースが非常に多い。つまり、父親のコントロールが利いていないんです。

私たちは、成長する過程で、この世で怖いもの、強いもの、絶対的なものに対する恐れがあってこそ、健全に生活できます。その恐れを、威厳をもって教えてくれるのは父親です。母親が子どものケアをし、父親はある程度の力を示しながら子どもの行動をコントロールする。そういう役割分担ができている場合は、よしんばネット依存症になったとしても回復はいいと、うちの臨床を見ていて思います。親子が友だちのような関係だと、長い目で見ると、子どもの発育には悪い面もありますね」

久里浜医療センターでは、これまで、ネット依存症の原因の約85%はオンラインゲームだった。それが、13年7月頃から、スマホ依存の女の子が急増してきたという。

「スマホは、何か特別なアプリに依存しているのではありません。LINE（無料通話・チャットソフト）やゲーム、ツイッター（短文投稿サイト）、掲示板などを継続してやるので、スマホを手から放せなくなってしまいます。とくにLINEで『トーク』というチャットをやると、書き込みにすぐ返事をしないと仲間外れにされたりするので、夜中ずっとやり続けるようになると、朝起きられなくなって学校に行けません。学校でもスマホを手放せなくなり、成績が急落します。それらの弊害は、オンラインゲームと同じです。ところが、スマホには、オンラインゲームのようなターゲットがないので、終わりがありません。私たちも、スマホ対策には四苦八苦しています」



インターネット中毒になった韓国人男性(右側)のPET-MRI画像。円内の前頭前野が、青く、活動していないのがわかる。(提供：森昭雄)



### 「ネット依存症」現状と対策

(左)スマホで大人気のゲーム。電車やバスの中で夢中になっている若者がいる。(右)韓国のインターネット中毒センターで、ゲーム中毒予備軍の幼児を教育。(提供：森昭雄)



森 昭雄 (もり・あきお)  
日本大学文理学部教授および同大学院教授。生理学者、医学博士。専門は脳神経科学。北海道生まれ。日本大学医学部講師、米国ロックフェラー大学客員研究員、カナダ・クイーンズ大学客員教授などを経て現職。

樋口医師は、「ネット依存症は年齢が低く、依存している期間が短いほど治りやすい。依存時間が経って、年齢を重ねるほど治りにくい」とできるだけ早い対応を勧める。

ネット依存症は最近になって社会問題となったが、十数年前から、IT機器が脳に悪影響を及ぼすことに警鐘を鳴らし続けてきたのは、日大文理学部および同大学院の森昭雄教授である。

「私は脳神経科学が専門で、かつて、高齢者の認知症を数値化できないかと、脳波測定器を開発しました。この測定器を使って、テレビゲームのやり過ぎで精神的な問題を起こしている若者や、過労のシステムエンジニア、認知症患者の脳波を測ったところ、いずれも、前頭前野の活動が極めて低下していました。前頭前野は、思考や創造性などを司る理性の脳です。私はこの症状を『ゲーム脳』と名づけて、世の中に問題提起したのです。

その後、若者の脳に悪影響を及ぼすIT機器は、テレビゲームからインターネット接続パソコン、携帯電話、オンラインゲーム、スマホと変遷しましたが、問題の根は同じです。ネット依存症の対策が進んでいる韓国では、ネット依存症の患者をMRI（磁気共鳴断層画像）やPET（陽電子放出断層撮影）で診断したところ、前頭前野がまったく活動していませんでした。私が行った脳波測定と同じような結果が出ています」

左ページに紹介したPET-MRI画像は、右側が韓国人のネット依存症男性(36)で、左は健常者である。右の男性は、安静時には、画像のように、前頭前野が青色を呈して活動していない状態になっているのに対して、後頭部の視覚野は、健常者よりも赤くなって活動している。この男性は、結婚後オンラインゲームにのめり込んで家庭を顧みなくなり、夫人が注意すると包丁を持って暴れて、ハサミで夫人が着ている服を切

り刻むようになった。その後、夫婦は離婚したという。

ネット依存症対策で、世界的に先行しているのは韓国で、ネット依存症を「インターネット中毒」と呼んでいる。

韓国は、1999年、政府主導によるインターネット普及政策によって全国のブロードバンド化が推し進められ、3年でインターネット先進国に躍り出た。国策として、IT産業も隆盛した。反面、オンラインゲームのやり過ぎによると見られる死亡事件や自殺などが、98年頃から起きるようになった。

#### 韓国のネット依存症対策とは？

政府機関の女性家族部（日本の省に相当）は、2004年から、ネット依存に対する取り組みを開始。05年、国家青少年保護委員会が設立され、4カ所の大学病院が分担して、重複障害の治療、個人精神療法、集団療法、家族療法などの治療モデルを構築した。

国家青少年保護委員会は、国内128カ所の青少年相談センターをネット依存相談センターとして指定。07年からは、このセンターが必要と認めたケースを指定病院に紹介して治療できるようにし、治療を補助するための予算も組んでいる。政府の指示によって、ネット依存症患者の治療費の半分は、ゲーム業界が担当し、ゲーム中毒相談治療センターの設立も後援している。

11年には、16歳未満の午前0～6時のオンラインゲーム参加を禁じた「シャットダウン制」が施行され、翌12年からは、18歳未満のオンラインゲームの参加時間を保護者が管理する「ゲーム時間選択制」も導入された。

インターネット中毒の予防相談センターとしてもっとも知られているのは、ソウル市の「アイ・ウィル・センター（I Will Center）」である。このセンターに、12年、文部科学省国立教育政策研究所の未来の学校



研究会メンバーとして視察した一人が、開善塾教育相談研究所の藤崎育子相談部長（元神奈川県藤沢市教育委員会委員長）である。開善塾（埼玉県狭山市）は、不登校や引きこもりの青少年を改善する活動を行い、民間で唯一、教員免許状更新講習を開催している。

「韓国では、小学4年、中学1年、高校1年の全生徒に、国が『インターネット中毒自己評価スケール』を実施して、ネット依存者を把握しています。そして、ネット中毒と診断されて病状が深刻な子どもには、治療を目的とした11泊12日のレスキュー・キャンプを実施しています。キャンプでは、IT機器を使うことなく、自然の中で乗馬やボートなどの体験活動をして過ごします」（藤崎さん）

レスキュー・キャンプの1年後の調査では、参加者の70%が良好な日常生活を送っているという結果が出ている。

韓国語の堪能な藤崎さんをお願いして、アイ・ウィル・センターの依存症予防担当者に取材を試みた。

「韓国では、言葉話し始める幼児期から、ゲームやコンピュータ、スマホなどに接することが当たり前のようになっているため、韓国のインターネット中毒問題は、それだけ深刻です。

かつては、オンラインゲームは自宅でするものでしたが、今では、通信型簡易ゲーム機を持ち歩けるので、中毒になる危険性は増えています。韓国では、男の子はゲームに依存し、女の子はSMS（ショートメッセージサービス）に依存していますが、それは日本も同じだと思います」

アイ・ウィル・センターには、日本からの視察が急増しているという。

また、中国では、08年、中国人民解放軍北京軍区総合病院がインターネット中毒臨床診断基準を策定した。それに基づいて、精神疾患と診断されると、人民解放軍の施設で3カ月間、ネットに依存しない生活を送りながら、治療が行われるという。

両国に比べて、日本の対策は無きに等しい。

そのため樋口医師は、「15年にWHOの国際疾病分類がリリースされるので、その中に、ネット依存症の診断ガイドラインをぜひ入れたい」と、今から取り組んでいる。

開善塾の合宿所（群馬県神流町<sup>かんを</sup>）で、不登校やネット依存症の子どもたちと餃子を皮から作る金澤純三所長と藤崎育子相談部長。



森教授は、「日本大学が16年に設立する新学部に、『未来こども安心科学科』を新設して、精神科の先生の協力も得て、アイ・ウィル・センターのような予防と回復のための相談施設を併設したい」と意欲を燃やす。

## 依存する子どもたちにすべきこと

しかし、ネット依存症の子どもを持つ家族はどのように対処したらいいのか。それには、開善塾教育相談研究所の金澤純三所長の経験が参考になるだろう。

「パソコンやスマホ、ケータイなどは、必ずしも生きるために必要な道具ではありません。小中学生なら、深夜までやっていたり、家の手伝いなどがおろそかになった時、その理由を告げて、本人の目の前でスマホやパソコンを壊します。高校生以上は、壊すと身の危険もありますので、正しい使い方や人間としてほかに大切なものがあることを、毅然として伝えるべきです。

できれば、子どもが小さいうちに、電気や電波が利用できない場所で、キャンプなどの自然体験活動をお勧めます。IT機器のディスプレイは、波長の短いブルーライトを出して脳を興奮させるのに対して、自然の赤い火は心を落ち着ける作用があります。子どもに料理をさせて、味をほめると、嬉しくなって、また料理を作るようになるかもしれません。味覚と喜びは、脳を刺激して行動を促します。料理は食育であり、“やる気”の基本でもあるのです」

親にとって子どもへの最大の願いは、自立である。そのためにも、朝、「腹へった」と起きてくるような生活を、ぜひ子どもに取り戻したい。

# インターネット依存度テスト (IAT)

(国立病院機構久里浜医療センター HP より抜粋。 [http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar\\_07.html](http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html))

インターネットに関する以下の質問にお答えください。この場合、利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを含みます。

各質問の1～20について、全くない(1点)、まれにある(2点)、ときどきある(3点)、よくある(4点)、いつもある(5点)の中から、最もあてはまる番号を一つ選んでください。自分に関係のない質問であれば「全くない」を選んでください。

## ●質問項目

- 1 気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。
- 2 インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。
- 3 配偶者や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。
- 4 インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。
- 5 インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。
- 6 インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。
- 7 他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。
- 8 インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。
- 9 人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。
- 10 日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を鎮めることがありますか。
- 11 次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。
- 12 インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。
- 13 インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。
- 14 睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。
- 15 インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることはありますか。
- 16 インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。
- 17 インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。
- 18 インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。
- 19 誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。
- 20 インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。

## ●結果判定

合計点の得点が高いほど依存の度合いが強くなります。

【20～39点】平均的なオンライン・ユーザーです。

【40～69点】インターネットによる問題があります。インターネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。

【70～100点】インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐに治療の必要があるでしょう。