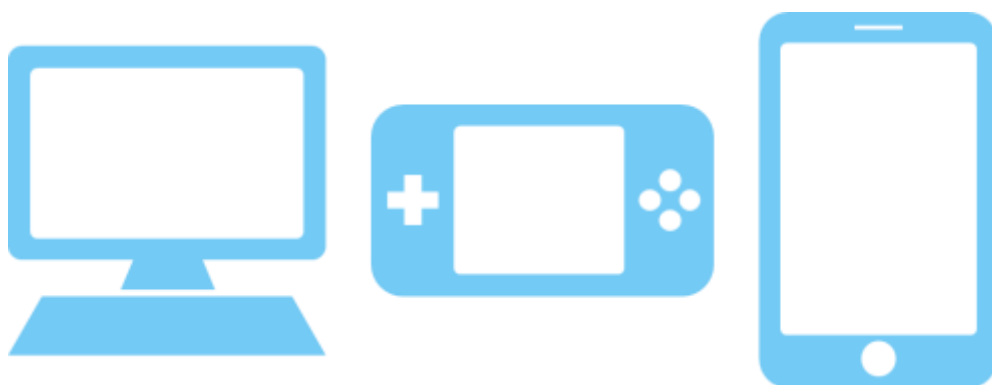




学校現場における ネット・ゲーム依存 予防対策マニュアル



香川県教育委員会

令和6年3月

はじめに

近年のスマートフォン等の急速な普及に伴い、高い利便性を得る一方で、インターネットやコンピュータゲームにのめり込み、過剰な利用が習慣化することにより、日常生活や社会生活に著しい悪影響を及ぼすことが問題となっております。このような中、令和元年5月に、世界保健機関（WHO）において、「ゲーム症<障害>」が、「物質使用症<障害>群または嗜癖行動症<障害>群」のカテゴリーに収載されました。

香川県では、子どもたちをはじめ、県民をネット・ゲーム依存症から守るための対策を総合的に推進するため、令和2年に「香川県ネット・ゲーム依存症対策条例」を制定しています。本条例では、ネット・ゲーム依存の予防から再発防止まで幅広く対応する必要があることから、県、市町、学校等、保護者、ネット・ゲーム依存症対策に関連する業務に従事する者等が相互に連携を図りながら、協力して社会全体で取り組むこととしております。

学校現場において、ネット・ゲーム依存予防対策を行うには、正しい知識と適切な対応が不可欠です。そこで、ネット・ゲーム依存症について理解を深める情報や、予防対策、相談対応等に関し、学校現場で役立つ内容をまとめたマニュアルを作成しました。

教職員やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなど、子どもたちを支援する方々に、参考としていただければ幸いです。

目次

第一章 ネット・ゲーム依存症を知ろう

1. 嗜癖（アディクション）と依存・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
2. 依存症の心理状態・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
3. ゲーム症<障害> [国際疾病分類収載]・・・・・・・・・・・・ 3
4. 依存症を起こす要因・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
5. ネット・ゲームの過剰使用が起こす悪影響・・・・・・・・ 6

第二章 学校における予防対策

1. 「さぬきっ子の約束」の周知啓発・・・・・・・・・・・・ 8
2. 授業等における予防対策の指導・・・・・・・・・・・・ 9
3. 保護者との連携・・・・・・・・・・・・ 10

第三章 ネット・ゲーム依存症に関する相談や、依存が疑われる児童生徒への対応

1. 周囲から見て気づくネット・ゲーム依存症のサイン・・・・・・・・ 13
2. ネット・ゲームへの依存度チェック・・・・・・・・・・・・ 14
3. 行動変容ステージモデル・・・・・・・・・・・・ 16
4. 児童生徒・保護者への対応例・・・・・・・・・・・・ 17
5. 課金によるトラブルへの対応について・・・・・・・・・・・・ 25
6. 香川県内の相談機関や医療機関・その他の連携機関・・・・・・・・ 27

第四章 参考資料

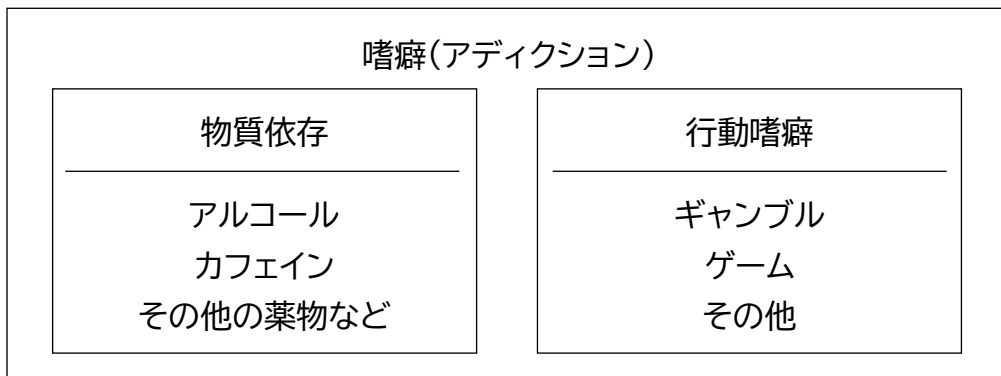
1. 香川県ネット・ゲーム依存症対策条例（抜粋）・・・・・・・・ 29
2. 令和4年度スマートフォン等の利用に関する調査・・・・・・・・ 31
3. 行動変容ステージモデル・・・・・・・・・・・・ 37
4. ポジティブコミュニケーション・・・・・・・・・・・・ 41
5. 動機づけ面接・・・・・・・・・・・・ 45
6. 歩調を合わせて・・・・・・・・・・・・ 49
7. ネット・ゲーム依存症関連用語集・・・・・・・・・・・・ 53

第一章 ネット・ゲーム依存症を知ろう

1. ^{しへき}嗜癖（アディクション）と依存

「嗜癖」とは、楽しさや快感を求める行動を繰り返しているうちに、次第に回数や時間が増えていき、やがてその行動をコントロールできなくなってしまう状態のことを指します。心身の健康を損なってしまったり、社会的な問題を伴ったりします。

「依存」という用語は、物質の摂取によって生じた状態に使用され、対象が行動(プロセス)の場合には、「行動嗜癖」といいます。つまり、ネット・ゲーム(※)については依存ではなく、行動嗜癖に分類されますが、一般的な分かりやすさを優先して、このマニュアルでは「ネット・ゲーム依存症」と表現しています。

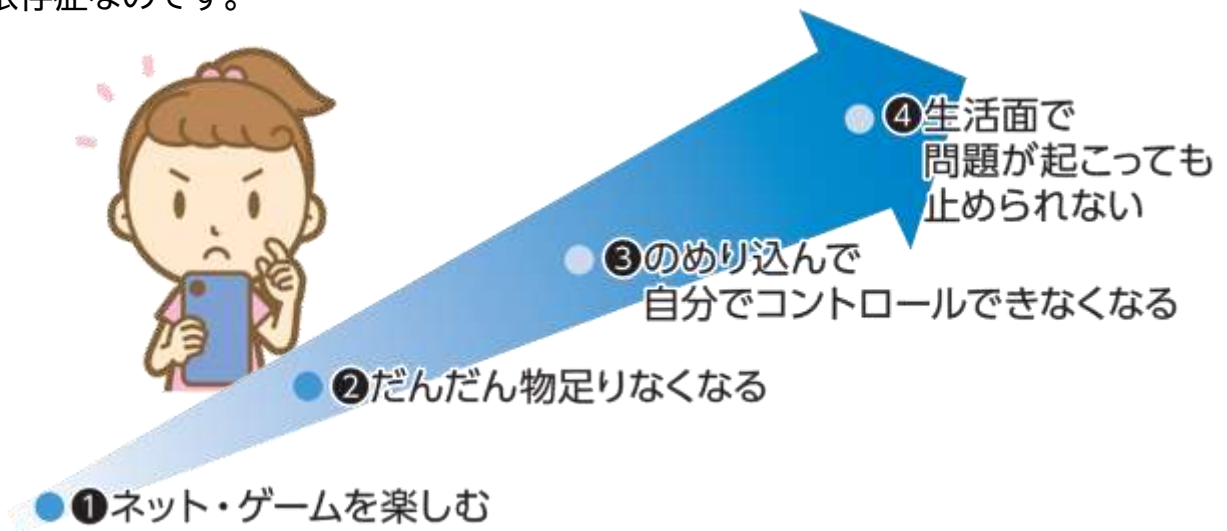


※ネット・ゲーム：この冊子では、インターネット及びコンピュータゲームのことを指します。

2. 依存症の心理状態

成功体験や喜び、高揚感など、何らかの報酬を得たときには、ドーパミンという快楽物質が脳内の神経回路に分泌されます。おいしいものを食べたり、誰かに褒められたりすることでも分泌される物質ですが、大量のアルコールを毎日飲み続けたり、ギャンブルに没入したりして、ドーパミンが過剰に分泌される状態が続いてしまうと、脳内では、ドーパミンの反応が鈍くなっていきます。そうになると、それまでの仕方では、十分な満足感を得られにくくなってしまい、さらに強い刺激を求めるようになって、量や頻度が増え、依存対象への衝動を抑えられなくなります。

はじめのうちは楽しんでいたネット・ゲームも、だんだんと使用時間や頻度がエスカレートしていくと、生活の中で優先順位が上がっていきます。ネット・ゲームの使用が生活の中心になってしまえば、日常生活や社会生活に様々な支障を生じてしまいます。それでもなお、ネット・ゲームの過剰使用を継続し、自分一人の力だけでは解決できなくなってしまっていてコントロール障害を起こしている状態が、ネット・ゲーム依存症なのです。



依存症に陥ってしまった人には、「両価的な思考」、「否認」、「合理化」と呼ばれる3つの心理状態・行動がみられます。

両価的な思考
(例)「時間を減らした方が良いのは分かっているが、続けたい」
否認
(例)「ゲームをやっているても何も問題ない」 「いざとなればいつでも止められる」
合理化
(例)「成績が悪いのは先生の授業が分かりにくいからだ」 「ネット上の友達と約束したから」

周囲の「好きなことばかりしている」という誤解から、やみくもに注意してしまうと、依存症になっている本人は、「周囲から強く責められた」と感じ、やめたくない気持ちが強くなったり、気持ちを正直に話せなくなったりして、状況を悪化させてしまうことがあります。

学校や家庭での適切な対応によって、依存症から回復することは十分可能です。依存症に陥ってしまった児童生徒の回復や成長を信じ、本人の正直な気持ちについて話し合える関係を構築していくことが重要です。

3. ゲーム症<障害> [国際疾病分類収載]

令和元年5月に、世界保健機関(WHO)において、「ゲーム症<障害>」が、「物質使用症<障害>群または嗜癖行動症<障害>群」のカテゴリーに収載されました。ICD-11(国際疾病分類)に収載された「ゲーム症<障害>」の診断基準のポイントは、以下の通りです。

- ① ゲームに対する制御困難(例えば、開始、頻度、強度、持続時間、終了、状況)
- ② 他の生活上の興味や日常の活動よりも優先されるほど、ゲームの優先順位が高い。
- ③ 否定的な結果が生じていても、ゲームを継続またはエスカレートさせる。

その行動パターンは、個人、家庭、社会的、教育的、職業的またはその他の重要な機能分野において著しい支障をもたらす程度に重症である。

ゲーム行動パターンは、持続的または挿話的かつ反復的でもよい。通常、ゲーム行動と他の特徴は、診断するためには少なくとも12カ月にわたって明白である。ただし、全ての診断要件が満たされ症状が重い場合では、必要な期間が短くてもよい。

簡単にまとめると、「ゲーム症<障害>」とは、ゲームにのめり込むことで抑制が効かなくなり、日常生活や社会生活(学校生活)に支障をきたしてそれが慢性化している状態と言えるでしょう。意思の問題ではなくコントロール障害の状態であり、ゲームがないと平常の状態を保てなくなる病気です。

ネット・ゲーム依存症に伴う症状

ネット・ゲーム依存症は、「からだへの影響」「こころへの影響」「生活への影響」を伴います。保護者や教職員が気になっていることと、本人が困っていることが一致しているとは限りません。過剰使用によってどのような悪影響が生じているのかを児童生徒や保護者と整理してみることも有効です。(ネット・ゲームの過剰使用が起こす悪影響については6ページ参照)

4. 依存症を起こす要因

ネット・ゲーム依存症を引き起こす背景を、「ネット・ゲーム要因」「個人要因」「環境要因」の3つに分けて整理します。複数の要因が複雑に関連していることもあるため、児童生徒と向き合うときには、どんな要因があるのかを整理し、客観視することが大切です。

ネット・ゲーム要因

ネット・ゲーム要因は、ネットやゲームなどのコンテンツに存在する要因です。最近のサービスは、まずは無料で、いつでも遊び始めることができるスタイルが中心です。

ゲームには、達成感や成長、仮想世界で仲間とつながる非日常感など、ハマリやすい要素がたくさん散りばめられています。自分が主人公となり、自分の判断や成長、スキルによって結末が変わっていくゲームは、それこそが夢中になる要因の一つでしょう。

- 無料で気軽にいつでも遊べる/動画を見られる
- どんどんアップデートされるので、飽きない
- いろんな人とつながれて楽しい
- ゲームのチームに入ると、リアルの人間関係のような会話や役目が生まれる
- イベントやガチャなどがあって面白い など

個人要因

個人要因とは、本人がネット・ゲームを求めてしまう要因です。もともと競争や勝負事が好き、好奇心が旺盛で新しいものを知りたいと思う、一つのことに熱中しやすい性格をしているなどの傾向がみられることがあります。また、リアルの生活を楽しいと感じられず、人間関係などに悩みを抱えていたり、自分に自信をもつことができなくなっていたりする場合もあるかもしれません。

何らかのストレスを抱えたまま生活をしているとき、手軽に利用できるネッ

ト・ゲームの存在に助けられることがあります。長時間ゲームを楽しんでいるように見えて、実はこころの症状(うつ病や不安障害など)に悩まされていることもあります。

- もともと競争や勝負事が好き
- 一つのことに熱中しやすい性格である
- 流行に敏感である、流れに遅れたくない
- 常にだれかとつながっていたい
- ネット・ゲーム以外に楽しめる趣味がない(活躍できる場が少ない)
- リアルな生活が楽しくない
- リアルの生活で自分に自信が持てない など

環境要因

環境要因は、本人を取り巻く学校や家庭などにある要因です。例えば、家族みんなが忙しくて家族団らんの時間を十分に確保しにくくなれば、一人で過ごさなければならない状況が生まれてしまいます。また、「友達が使っているから」「自分だけ情報が入ってこないのは嫌だから」と使い始めて、使い過ぎるようになり依存していく人たちもいます。

- 家庭で自由にネットを使うことが認められている
- 親や兄弟(姉妹)もよくネット・ゲームをしている
- 友達が同じゲームをしている/同じアプリにはまっている
- 家族で話をするのが少ない/家族仲があまりよくない
- 一人で過ごす時間が長い
- 家の周りに楽しく遊べる場所がない
- 自分のことを話せるような相手/場所がない など

5. ネット・ゲームの過剰使用が起こす悪影響

ネット・ゲームは、適度に使う分には楽しいツールですが、使い過ぎると「からだ」「こころ」「生活」に様々な悪影響が出てしまうことがあります。

発生しうる悪影響の例

からだへの影響	
■視力が低下した	■体重が急激に増えた/減った
■授業中の居眠りが増えた	■筋力や体力が低下した
■頭痛やめまい、吐き気が生じるようになった	
こころへの影響	
■イライラする/怒ることが増えた	■ゆううつな気分になることが増えた
■何かに興味を抱く/感動することが減った	
■ネット・ゲーム以外の活動にやる気が出ない	
■充実感や満足感があまりない	
生活への影響	
■寝つきが悪い/朝起きられない	■昼夜逆転している
■勉強の成績が下がった	■遅刻/欠席が増えた
■リアルで友人との関係を築くのが難しい	
■リアルの友人と過ごす時間が減った	

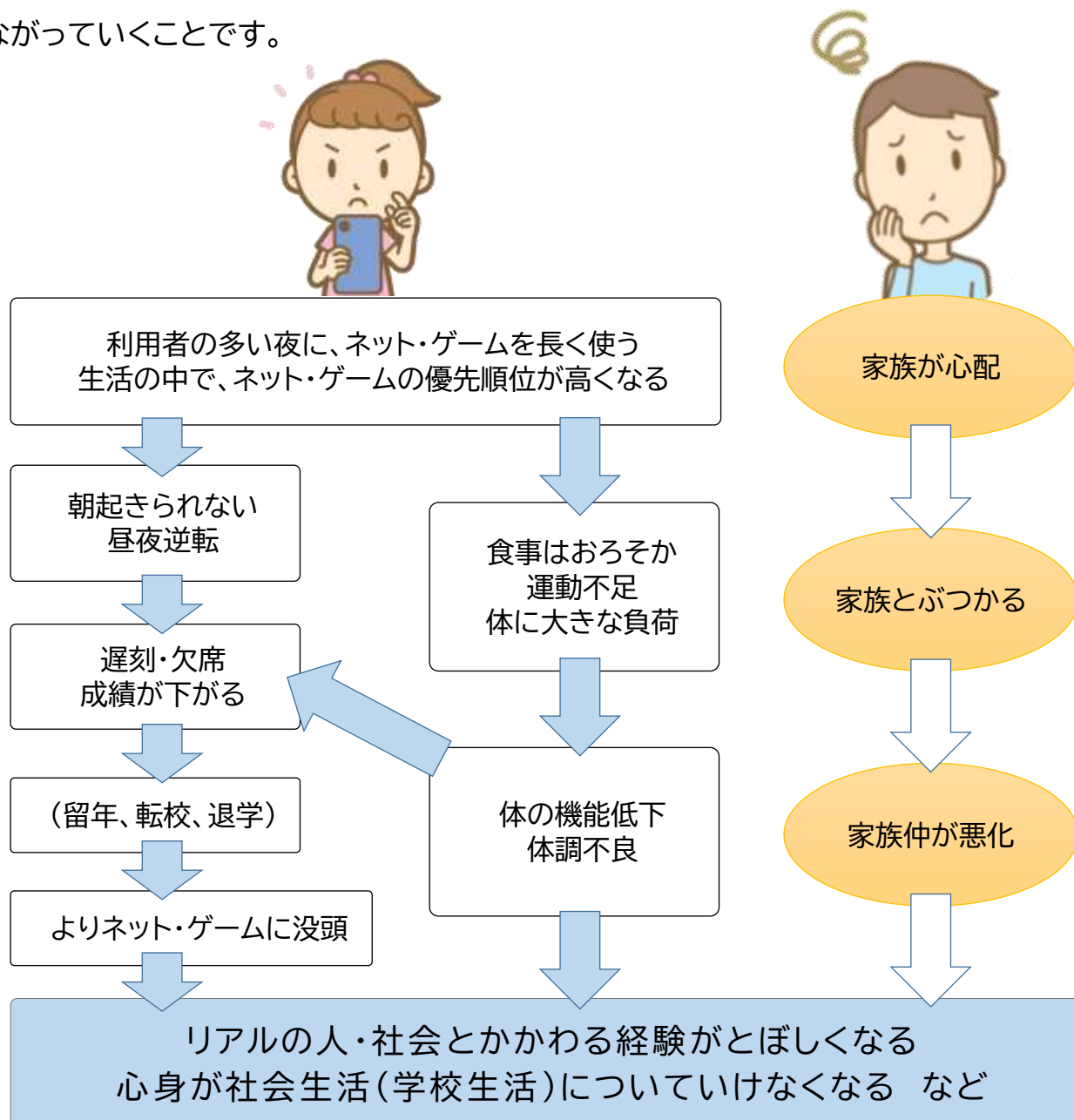
児童生徒の「からだ」「こころ」「生活」の変化には、様々な要因があり、決してネット・ゲームの過剰使用だけが原因ではありませんが、上の表のような悪影響をヒントに、ネット・ゲーム依存症に陥っていることに気づける場合があります。

次のページでは、ネット・ゲーム依存症になった子どもの一例を紹介します。



ネット・ゲーム依存症の典型例

ネット・ゲーム依存症の問題は、「からだ」「こころ」「生活」の悪影響がどんどんつながっていくことです。



これは、ネット・ゲーム依存症の児童生徒がたどってしまうかもしれない道筋を、簡単にまとめたものです。人によっては、引きこもりや、多額の課金、家族への暴力・暴言などにつながることもあります。

ネット・ゲームはとても楽しいツールですが、悪影響が生じてそのまま使い続けると、社会生活(学校生活)がどんどん困難になってしまいます。

ネット・ゲーム依存症の対策では、使用自体を禁止するのではなく、リアルな生活に支障が出ないような、節度を持った使用を目標とします。そのためには、学校と家庭がしっかりと連携し、家庭でのルールづくりを進めることが重要です。

第二章 学校における予防対策

ネット・ゲーム依存症は、一度陥ってしまうと回復するまでに多くの時間と労力を要するとともに、子どもの将来にも大きな影響を与えてしまう可能性もあることから、ネット・ゲーム依存症にならないためには、保護者と連携した日ごろからの「予防対策」が特に重要です。

1. 「さぬきっ子の約束」の周知啓発

県教育委員会では、平成27年2月に、香川県PTA連絡協議会、各市町(学校組合)教育委員会、県警察本部等と連携しながら、小・中学生のスマートフォンやゲーム機等の使用に関する県全体の共通ルールとして、「さぬきっ子の約束」を定めました。

スマートフォンやゲーム機などを使う場合の

さぬきっ子の約束

- ① 家の人と決めた使用ルールを守ります。
- ② 自分も他の人も傷つけない使い方をします。
- ③ 夜9時までには使用を止めます。

家庭でのルールを守り、児童生徒がスマートフォン等を適切に使うことは、ネット・ゲーム依存予防対策として、非常に重要であることから、県教育委員会では、引き続き、児童生徒や保護者に向けた「さぬきっ子の約束」の呼びかけをしていきます。

学校において、まずは、「安心ネットルールづくり教室」等を活用しながら、家庭において親子でルールづくりがなされるよう、「さぬきっ子の約束」の周知をしましょう。

安心ネットルールづくり教室

県教育委員会では、子どもたちがネットトラブルに巻き込まれることを未然に防ぐとともに、ネット・ゲーム依存予防のため、親子でルールをつくるためのきっかけとなる講座を実施しています。是非、ご活用をご検討ください。

対象 : 小学校4年生から中学校3年生まで(保護者も一緒に)

講師 : 情報通信交流館(e-とぴあ・かがわ)の専門家

費用負担: なし

問い合わせ先 : 香川県教育委員会事務局総務課(Tel:087-832-3736)

2. 授業等における予防対策の指導

ネット・ゲーム依存症の予防には、児童生徒が自身のネット・ゲームの使い方を振り返り、保護者と共に使い方のルールを作り、守っていくことが重要です。県教育委員会では、ネット・ゲームの正しい利活用について、児童生徒と保護者が話し合うための学習シートを作成しています。

自身のネット・ゲームの使い方を振り返り、ネット・ゲームの長所や短所を整理した上で、使い方のルールづくりについて家庭で話し合える内容になっています。



授業での発問例や留意点などをまとめた展開例もホームページに掲載していますので、発達段階に合わせて授業やホームルーム等を活用し、家庭でのルールづくりを推進しましょう。



[URL]<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyoui/gimukyoi/syokai/sonota/internet/gakusyusheet.html>
 (香川県教育委員会>学校教育>小・中学校教育>情報教育の充実>情報モラル>ネット・ゲーム依存予防対策学習シート)

問い合わせ先 : 香川県教育委員会事務局義務教育課【TEL:087-832-3742】

3. 保護者との連携

ネット・ゲーム依存予防対策を進める上では、保護者との連携が非常に重要なポイントとなります。懇談会等の機会を活用して、児童生徒の利用状況等の確認や家庭でのルールづくりの働きかけ、フィルタリングの啓発などを行いましょう。

「青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律」では、子どもにインターネットを利用させる際の保護者の責務が規定されています。

- 子どものインターネット利用状況を適切に把握する
- フィルタリング等の利用により、子どものインターネットの利用を適切に管理する
- 子どもがインターネットを適切に活用する能力の習得の促進に努める
- 不適切な利用により、売春、犯罪の被害、いじめ等様々な問題が生じることに留意する

(文部科学省 保護者のための情報モラル教室 話し合っていますか？家庭のルール)

家庭でのルールづくりのポイント

ルールは、保護者が一方的に決めるものではなく、各家庭の実情を踏まえながら、保護者と児童生徒が一緒に作ることが大切です。「ルールは作ったけれど守られていない。」とならないよう、ルールづくりのポイントを保護者にも具体的に説明しましょう。



ルールをつくるとき

- ①子どもと一緒に考える
- ②家族みんなで守ることができるルールを考える
- ③過剰な使用による弊害(睡眠不足等)を防ぐ目的で、使用時間を話し合う
- ④生活の中でネット・ゲームの優先順位を2番目以下にすることを目標として考える
- ⑤ネット・ゲーム以外で子どもと一緒に楽しめることを見つける
- ⑥守れなかった時のルールも決めておく
- ⑦あんしんフィルター等の設定をする

ルールをつくった後

- ⑧保護者が手本になる
- ⑨つくったルールを見える化して、守ることができたら褒める
- ⑩子どもの成長に応じて見直していく

「フィルタリングサービス」と「ペアレンタルコントロール」

フィルタリングとは、有害サイトなどを一定の基準で判別し、選択的に排除する機能のことで、利用者等が18歳未満の場合、携帯電話事業者は原則としてフィルタリングサービスを提供する義務が課せられています。「小学生モード」「中学生モード」などのように、あらかじめ用意された推奨モードを選択して設定したり、個別のサービスごとにカスタマイズして設定したりできます。

また、子どもの情報通信機器の安全な利用環境を守るために、保護者が事前に管理・制限することを「ペアレンタルコントロール」といいます。使用時間の確認、使用時間や使用時間帯の制限、ゲームの年齢制限、インターネット接続制限、他のゲーム機との通信制限、配信動画の視聴制限など、ゲーム機の種類等により様々な機能がありますので、家庭のルールにあわせて活用するよう、保護者に紹介しましょう。

さぬきっ子安全安心ネット指導員の派遣

ネット・ゲーム依存症だけでなく、スマートフォン等の使用により子どもたちが巻き込まれるおそれのある様々なトラブルから子どもたちを守るため、保護者自身が子どものインターネット利用について考える機会を提供するための講座に、さぬきっ子安全安心ネット指導員を派遣しています。

対 象 : 県内の保育所(園)、幼稚園、こども園、学校のPTA、保護者の会合
や保護者研修など

講 師 : さぬきっ子安全安心ネット指導員(県教育委員会が委嘱)

費用負担 : なし

申 込 先 : 香川県教育委員会事務局生涯学習・文化財課(087-832-3773)

幼児の保護者に向けた啓発について

ネット・ゲームの利用開始が低年齢化していることなどから、県教育委員会では、幼児の保護者等を対象に、ネット・ゲーム依存症に関する基本的な知識についての理解を図り、家庭でのスマートフォン等の適正利用について考えるための動画教材を作成しています。

動画教材の構成

- ①スマートフォン等とのつき合い方
- ②家庭で育む「愛着」と「自制心」
- ③親子体幹遊び

動画教材には、小学校下学年の子どもに当てはまる情報も多く掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

[URL]<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyoui/shogaigakushu/katei/jujitsu/kateikyoiiku/kateinet.html>

(香川県教育委員会 > 家庭・地域教育 > かがわの家庭教育)

問い合わせ:香川県教育委員会事務局生涯学習・文化財課【TEL:087-832-3773】

第三章 ネット・ゲーム依存症に関する相談や、 依存が疑われる児童生徒への対応

1. 周囲から見て気づくネット・ゲーム依存症のサイン

ネット・ゲーム依存症の傾向があるにも関わらず、本人はネット・ゲームを「楽しくやっているだけ」と思っている場合に、周囲から見て気づけるサインもあります。以下は、ネット・ゲーム依存症の初期の頃の状態例です。

興味の変化

- 今まで貯めた貯金を崩して、パソコンやゲーム機を買いたいと言い出した。
- 誕生日などのお祝いに、必ずパソコンやゲーム関係を要求するようになった。
- 付き合う友人が変わった、または減少した。

言動、態度

- 授業中の居眠りが増えた。
- 朝起きられず、登校を渋るようになった。
- ネットやゲームの使用中に声をかけたら、人が変わったような目つきをして怒った。
- パソコンやゲームを取り上げたら暴力を振るい、暴れた。部屋のものをめちゃくちゃにした。
- しばらくネットやゲームを取り上げていたら、無気力になりそれが何日も続いた。
- 常にスマホを所持し、チェックしている。(トイレ、食事中、入浴中、寝る前など)
- 夜中にゲームをしているので、家族が不眠になった。
- 夜中にゲームをして盛り上がるので、ご近所から苦情が来た。

嘘、隠し事

- ネット・ゲームに関する事で、嘘をつくようになった。
- 風呂場やトイレ、布団の中に隠れてネットやゲームをしている。

お金の使い方

- 本人の部屋で、電子マネーの領収書をたくさん見つけた。
- タンス預金や貯金箱のお金など家のお金が無くなった。

樋口進「ネット依存症から子どもを救う本」法研(2014)P93をもとに作成

このような状態が明らかに見られる場合には、14～15ページの「ネット・ゲームへの依存度チェック」によって本人が自分自身でチェックすることで、時間をかけずに現状を知ることができます。

2. ネット・ゲームへの依存度チェック

児童生徒とネット・ゲーム依存症について考える契機として、必要に応じて、依存度チェックを行うことも有効です。

インターネットへの依存度チェック（DQ）

インターネットへの依存度チェック（DQ）	
1	あなたはインターネットに夢中になっていると感じますか？ （例えば、前回にネットでしたことを考えたり、次回することを待ち望んでいたり）
2	満足を得るために、ネットを使う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	ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？
5	使いはじめに意図したよりも長い時間オンラインの状態ですみますか？
6	ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、危うくするようなことがありましたか？
7	ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか？
8	問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？

(出典)Young,K.「Internet Addiction:The Emergence of a New Clinical Disorder」*CyberPsychology & Behavior*,1998,1(3),237-244. 翻訳者:鳥取大学 尾崎米厚教授

上記のチェックだけで、ネット依存であるかどうかを判断することはできませんが、全8項目のうち、5項目以上に当てはまる場合は、ネット依存に気をつけましょう。インターネットへの依存度チェックによって、児童生徒が自分の状態を知る契機となり、その後の対応を進めやすくなることもあります。

ゲームへの依存度チェック（IGDS-J）

ゲームへの依存度を本人がチェックする方法として、IGDS-Jと呼ばれるスクリーニングテストがあります。スクリーニングとは「ふるい分け」のことで、特定の集団から、特定の疾病を有する確率の高い人を選別する方法です。あくまでも可能性を示唆するものであり、問題があると判定された場合は、専門家による詳細で包括的な精査が必要となります。

ゲームへの依存度チェック(IGDS-J)	
1	この一年の間に、ゲームができる時のことばかりを考えていた時期がありましたか？
2	この一年の間に、もっとプレイをやりたくて、不満を感じたことがありますか？
3	この一年の間に、ゲームをやれないときに、みじめな気持ちになったことがありますか？
4	この一年の間に、プレイを減らすように他の人から繰り返し言われたのに、ゲームの時間を減らすことができませんでしたか？
5	この一年の間に、いやなことについて考えなくていいように、ゲームをしましたか？
6	この一年の間に、あなたがゲームをすることでどうなるか、他人と口論したことがありますか？
7	この一年の間に、ゲームに費やした時間を他の人に隠したことがありますか？
8	この一年の間に、やりたいことがゲームだけになったせいで、趣味など他の活動への関心をなくしたことがありますか？
9	この一年の間に、ゲームが原因で、家族や友人、パートナーと深く衝突したことがありますか？

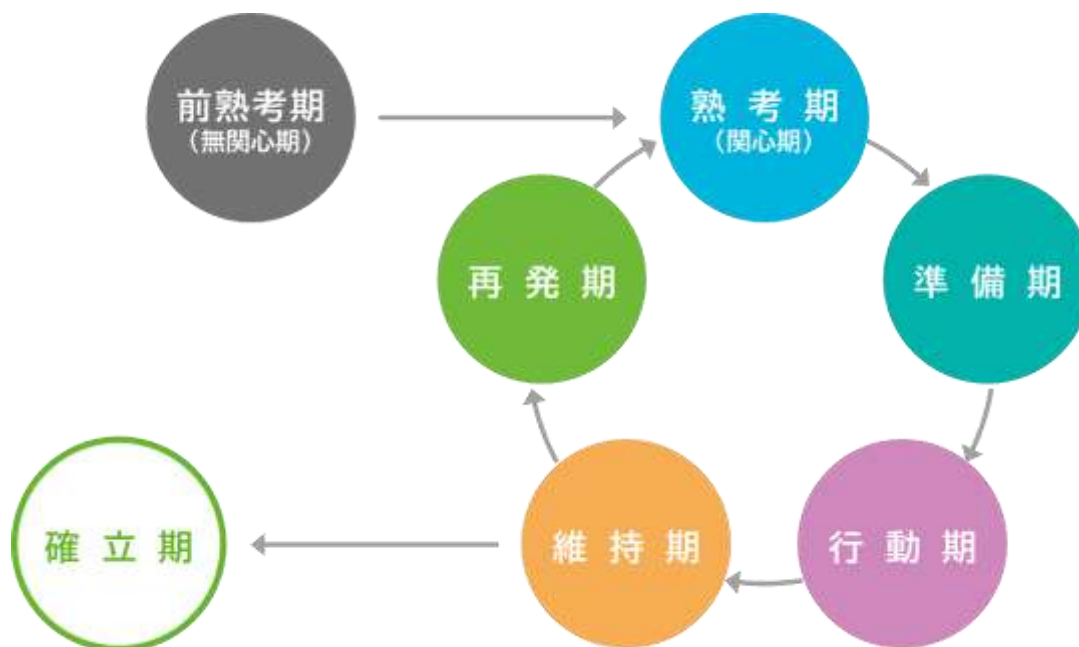
(出典)「インターネットゲーム障害スケールの日本語版(IGDS-J)について」臨床精神医学,2018,47(1),109-111.

➡チェックの個数と依存度の関係(参考)

0～1項目	2～4項目	5項目以上
通常のゲーマー	リスクの高いゲーマー	病的なゲーマー

3. 行動変容ステージモデル

ネット・ゲーム依存症をはじめ、これまでの習慣化した行動を変化させていくには、心の準備段階によって以下のようなステージがあると考えられます。



前熟考期 (無関心期)

起こっている問題について解決しようとする気持ちはない時期
(例) ネット・ゲーム中心の生活を変える必要性を感じていない。

熟考期 (関心期)

このままではいけないと思っているものの、まだ迷っている時期
(例) 今のままでは良くないとは思いますが、ずっとネット・ゲームをしたい。

準備期

これまでの生活を変えていきたいという心の準備をしている時期
(例) ネット・ゲームの時間を減らすために、どうすればいいか考えている。

行動期

行動を変えたところであり、まだ新しい生活になじんでいない時期
(例) 見るとやりたくなるので、他の活動時は携帯やゲームを見えない所におく。

維持期

新しい生活を始めて、数カ月以上継続することができている時期
(例) ネット・ゲームのことを、忘れていた自分がある。

行動変容ステージモデルのポイントは、本人が行動を変えられない(利用頻度や時間を減らせないなど)のは、その人の特性に問題があるのではなく、「行動を変化させるステージまで、まだ到達できていない」からだと考えことです。まずは、日ごろの学校での様子や言動から、当事者が現在どのステージにいるのかを把握し、どのようなサポートを必要としているのかを検討しましょう。(行動変容ステージモデルの詳細は36ページ参照)

4. 児童生徒・保護者への対応例



心の問題を抱える児童生徒や、保護者からの相談に対応する際には、まずは当事者の問題や悩みや気持ちに共感し、信頼関係を構築することが大切です。児童生徒・保護者の立場になって傾聴する姿勢を心がけ、現状の把握をしながら解決策を考えましょう。

また、対応の仕方や声のかけ方については、発達段階や状況に応じて常に変化するので、唯一の正解があるわけではありません。日々変わる児童生徒の心を、様々な側面から見つめ、次ページ以降の対応例も参考にしながら、柔軟な対応を心がけましょう。

児童生徒への理解を深め、信頼関係を築くために

児童生徒と教職員との信頼関係は、児童生徒に対する日ごろの接し方や言動によって作られるものです。

① 共感的に受け止め	児童生徒は一人ひとりが個性的な存在です。児童生徒それぞれの特徴や傾向をよく理解し、日々変わる子どもの変化を様々な側面から見つめていくことが大切です。
② チームの力で	複数の教職員がそれぞれの専門性を生かして多様な関わりを持つことで、自分では気づけなかった指導・支援方法につながることもあります。気がかりなことは周囲の教職員にも相談し、チームで補い合いながら対応しましょう。
③ 毅然と粘り強く	暴力や暴言など、誤った言動に対しては、毅然とした態度で指導しなければなりません。児童生徒の気持ちに共感しつつ、決して見捨てたりしないという熱意を持って、粘り強く指導しましょう。

児童生徒	
<p><u>言動の変化に気づいたら</u> →18ページ</p>	
<p><u>児童生徒から相談があったら</u> →20ページ</p>	<p><u>児童生徒自身の意識について</u> →21ページ</p>
保護者からの相談	
 <p><u>子どもへの対応に悩んでいる</u> →23ページ</p>	<p><u>子どもの状態が心配</u> →22ページ</p>
<p><u>医療機関を受診した方が良いか</u> →24ページ</p>	

【児童生徒】言動の変化に気づいたら①

問題となっている状況（例）



- 授業中に居眠りや集中できていないことが多くなった
- 遅刻や欠席が多くなった
- 友達との関わりが急に減少した(クラス内で自ら距離をとるようになった)
- 積極的だった校外での活動(スポーツ少年団など)や部活動などに参加しなくなった
- 絶えずゲームのことを気にしているようだ

対応の際の注意点

■共感的に受け止めよう

何らかの問題に対する逃げ場として、ネット・ゲームにのめり込んでいる場合があります。ネット・ゲームのみの問題と決めつけることはせず、共感的に話を聞きながら原因を探り、児童生徒と一緒にネット・ゲームの過剰な使用やその背景にある問題の解決策を考えるように心がけましょう。

■頭ごなしの否定はさける

オンラインゲームなどを通じて、満足感や達成感、連帯感等を感じていることもあります。オンラインゲーム自体を否定するのではなく、その魅力なども聞きながら、現実の活動との両立を提案するなど、児童生徒の反応や状況を見ながら対応しましょう。

対応の仕方（例）

最近、いつもと様子が違うようだけど、何か困っていることはない？
話を聞かせてくれないかな？

少し元気がないように見えるけど、何か変わったことはあった？
運動場で部活動の練習をのぞいてみたんだけど、〇〇さんの姿が見つけられなくて…最近体調がよくないのかな？

最近〇〇さんには珍しく授業に集中できていないように感じるけど、何か気になっていることはないかな？

他に何かしてみたいこと、興味のあることはないかな？

最近眠そうにしていることがあるけど、家ではちゃんと眠れている？(体調は大丈夫?)



※対応の仕方(例)は、小学校上学年程度を想定した声掛け例としています。

【児童生徒】言動の変化に気づいたら②

問題となっている状況（例）



- ネット・ゲームの影響と思われる不適切な言葉や行動が目立つようになっている(暴言や暴力等)
- ネット・ゲームでのやり取りが原因で友人間のトラブルが発生している

対応の際の注意点

■暴力や暴言には毅然と

ネット・ゲームにのめり込み過ぎると、日常生活においても暴言や暴力などの悪影響が生じる場合がありますが、不適切な言葉や行動については、毅然とした態度で明確に禁止する必要があります。児童生徒が精神的に不安定になっていることもあるため、不適切な言動をするようになった背景を把握しながら、状況に合わせて言葉を選ぶことの大切さに気づかせるように対応しましょう。

■友人間のトラブル

ネット・ゲームによる友人間のトラブルが生じている場合には、まずはトラブルの状況を正確に把握し、被害にあっている(いじめにあっている)児童生徒がいる場合には保護し、その行為を禁止しましょう。当事者から一人ずつ話を聞くなどしながら現状を整理し、解決に至るまで粘り強く対応しましょう。

対応の仕方（例）

〇〇さんは傷ついているよ、その言葉(行動)は良くないと思うよ。

その言い方はどうだろう。言われた側がどんな気持ちになるか、一緒に考えてみよう。

最近どんなゲームが流行っているのかな？
ゲームの中で嫌な気持ちになった経験はないかな？

最近〇〇さんと一緒にいないけど、何かあった？
どうすれば(改善すれば)問題にならないか、一緒に考えてみよう。



※対応の仕方(例)は、小学校上学年程度を想定した声掛け例としています。

【児童生徒】児童生徒から相談があったら

問題となっている状況（例）



- ネット・ゲームをやり過ぎているとわかってはいるが、やめられなくて困っている。
- 家でスマートフォン等の利用を禁止された
- ネット・ゲームのやり過ぎで視力が低下することはあるのか、気になっている。
- 課金をするつもりはなかったが、知らない間に課金をしていた。

対応の際の注意点

ネット・ゲーム依存症の問題に限らず、児童生徒から相談されたということは、問題を認識し、解決を図ろうとする段階(熟考期:16ページ参照)と考えられるので、まずは相談したこと自体を称賛し、行動を変えたいという想いを最大限尊重しましょう。

その上で、児童生徒の立場に立って、問題に至った経緯、悩みなどについて、共感的に話を聞きましょう。そして、現在の利用状況(時間や頻度など)を目に見える形で表現させ、ネット・ゲームと実生活とのバランスを客観的にみるなど、自分自身の生活を振り返り、ネット・ゲームと上手く付き合っていく方法を一緒に考えていくことが必要です。その際には、「ネット・ゲーム依存予防対策学習シート」(9ページ参照)を活用しながら、ネット・ゲームへの依存度の確認や、適切な使い方について本人に気づきを与えることも有効です。

また、状況に応じて保護者にも連絡し、家庭と学校で連携しながらサポートしていくことも大切です。

対応の仕方（例）

よく相談してくれたね、ありがとう。今の状況を何とか変えたいと思っているんだね。

どうして禁止されたのかな？状況をもう少し詳しく教えてくれないかな？
〇〇さんは、禁止されてどんな気持ちになったのかな？

困っていることについて一緒に考えましょう。

本当は、どう行動していきたいと思っているのかな？

視力が低下する原因のひとつではあるかもしれないね。
ネット・ゲームをする時間の長さや姿勢、部屋の明るさなどはどうかな？

どのような流れで課金してしまっていたのか、教えてくれるかな？

※対応の仕方(例)は、小学校上学年程度を想定した声掛け例としています。



【児童生徒】児童生徒自身の意識について

問題となっている状況（例）



- プロゲーマーや動画配信者になりたいので、長時間ネット・ゲームをしていても問題ないと思っている
- 今はネット・ゲームにのめり込んでいるが、自分はいつでもやめられると思っている

対応の際の注意点

プロゲーマーや動画配信者という夢を持っていること自体は否定されるものではありません。本人の考えや思いは尊重しながら、最近の利用状況や生活状況、健康状態、ネット・ゲームへの依存度等を把握するようにしましょう。必要に応じて関係機関にも相談しながら、ネット・ゲームの過剰使用が起こす悪影響(6ページ参照)について伝える機会を設け、適切な自己管理の下で利用できるように助言しましょう。

また、プロゲーマーや動画配信者のように職業選択について考えている場合には、キャリア教育の一環として、発達段階に応じて「働く」という視点で考える機会をもつことも有効です。

対応の仕方（例）

プロゲーマーになりたい、という明確な目標（夢）があるんだね。すごいね。
〇〇さんが目指しているプロゲーマーって、どんな職業なの？詳しく教えてほしいな。

一つのゲームを究めても、また別の新しいゲームに流行が移っていることもあるみたいで、なかなか厳しい世界だね。

好きなことを頑張るのはすごいことだけど、疲れたり、困ったりしていない？

ネット・ゲームの面白さだけではなく、怖さを知ることも大事だよな。
「依存」になっていなくても、自分自身の使い方について考えてみることは大切だよ。

〇〇さんが健康に生活しながら、上手にネット・ゲームを利用できるように、一緒に考えてみませんか？



※対応の仕方(例)は、小学校上学年程度を想定した声掛け例としています。

【保護者からの相談】子どもの状態が心配

問題となっている状況（例）



- 子どもがネット・ゲームに夢中になり過ぎている
- ネット・ゲームが原因で友達とトラブルになった
- ネット上の知らない人とやり取りしている
- フィルタリングや機能制限を掛けた方がいいのか
- 子どものオンラインゲームの課金による高額な請求が届いた

対応の際の注意点

■夢中になり過ぎている

子どもの成長や健康を思う保護者の気持ちを尊重するとともに、子どもの生活習慣や家庭でのルール、利用状況をどの程度把握しているかなどを確認しながら、保護者に寄り添って解決に向けて支援する姿勢を心がけましょう。また、学校生活や授業中の様子などについても保護者と話し合うとともに、学校においてもネット・ゲームとの上手な付き合い方について学習し、指導・助言をしていることを伝えましょう。

■トラブルが発生している

トラブルが発生している場合には、具体的に状況を把握するとともに、必要に応じて、関係機関への相談を勧めることも必要です。(26～28ページ参照)

対応の仕方（例）

お子さんが夢中になっているゲームはどんなものですか？
どんなところがおもしろいと言っていますか？

ご相談くださり、ありがとうございます。それは大変心配ですね。
最近のネット・ゲームの利用状況を詳しく教えて頂いてもよろしいですか？

〇〇さんは家庭ではどのような様子で過ごしていますか？
ネット・ゲームに夢中になってから〇〇さんに変わったところがありますか？

友達とトラブルになった経緯と現在の状況を詳しく教えて頂いてもよろしいですか？

課金に気づいた時の状況や、お子さんが課金をするに至った経緯について教えてください。

こちらのリーフレット（「フィルタリング・ペアレンタルコントロールを設定していますか？」）などを参考にしてみてください。



【保護者からの相談】子どもへの対応に悩んでいる

問題となっている状況（例）



- 家庭でネット・ゲームのルールを決めたが、子どもが守らない。
- ネット・ゲームのやり過ぎを注意したら逆上するようになった。
- ネット・ゲームのことで子どもとケンカが絶えない。

対応の際の注意点

子どもの成長や健康を思う気持ちは保護者と同じであるので、保護者に寄り添うとともに、ネット・ゲームの問題だけに限定せず、背景にある児童生徒の生活全体の悩みや問題に目を向けて理解を深めていくことを心がけましょう。また、「依存症」という言葉に過剰に不安を抱いている場合もあるので、最近の利用状況や生活状況、健康状態などを確認しながら、客観的にネット・ゲームへの依存度を把握するとともに、必要に応じて、関係機関への相談を勧めることも必要です。（27～28ページ参照）

児童生徒と保護者の関係が悪化し、お互いにコミュニケーションが難しい状態になっている場合には、「ポジティブコミュニケーション(40ページ参照)」を活用することで解決の糸口をつかめる場合もあります。児童生徒と保護者の関係や家庭環境などを話し合ったうえで、必要に応じて紹介すること検討しましょう。

対応の仕方（例）

それは大変心配ですね。お子さんのことを思って注意をされたのですね。

具体的な状況を教えて頂いてもよろしいですか？

ご家庭ではどのようなルールでスマートフォン等を利用させていますか？

スマートフォン以外のことで、注意したら逆上することはありますか？
その他に〇〇さんに変った様子はありますか？

〇〇さん自身は今ままでよいと思っているようでしたか？

お子さんの言動の改善を図るために「ポジティブコミュニケーション」という方法があります。学校でも実践していきますので、ご家庭でも試しに取り入れてみてはいかがでしょうか？

ルールがお子さんにとって難しすぎる内容になっていませんか？
家族も一緒に取り組める、無理のない範囲から始めましょう。



【保護者からの相談】医療機関を受診した方が良いか

問題となっている状況（例）



- 子どもがネット・ゲーム依存症になっているのではないかと思うので医療機関での受診を考えているのですが…

対応の際の注意点

保護者が医療機関への受診を考えているという状況から、保護者自身は深刻な状況と捉えていることが分かります。まずは家庭での様子など具体的な状況を把握するように心がけましょう。また、養護教諭やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなどと連携して対応することも必要です。

状況によっては県内の関係機関を紹介する必要がありますが、その他に学校で支援できることがないか、十分に話し合しましょう。また、ネット・ゲーム依存症に対する共通の認識を保護者・学校間で持つことが大切なので、「第一章 ネット・ゲーム依存症を知ろう(1～7ページ参照)」や、「ネット・ゲーム依存予防対策学習シート(9ページ参照)」などを活用し、保護者と情報を共有しましょう。関係機関紹介後も、保護者と密接に連携し、継続的に見守っていきましょう。

対応の仕方（例）

それは大変心配ですね。
お子さんのどのような様子から受診しようと思ったのですか？

お子さんの利用状況や家庭での様子などについて、もう少し詳しく教えていただけますか？

医療機関へ行くことについては、お子さんに話していますか？
そのことについては、どのように感じている様子ですか？

香川県内の医療機関としては、いくつかありますが、精神保健福祉センターや保健福祉事務所でも依存症についての相談を受け付けています。一度そちらに相談されてみてはいかがでしょうか？

他に学校で協力できることはありますか？



県内の相談機関や医療機関・その他の連携機関は27～28ページを参照

5. 課金によるトラブルへの対応について

近年、オンラインゲームでの課金によるトラブルが、全国的に増加しており、香川県内でも、未成年の課金に関する相談が毎年報告されています。課金によるトラブルがあると、まずは、トラブルへの対応に右往左往してしまうことから、課金問題を未然に防ぐための周知・啓発が必要です。

■香川県内のオンラインゲームに関する消費生活相談件数

年度	相談件数	うち未成年者
令和2年度	45件	32件
令和3年度	41件	27件
令和4年度	36件	27件

※香川県消費生活センター調べ



保護者への注意喚起・アドバイス

機会をとらえて、保護者への注意喚起やアドバイスが大切です。

- スマートフォン等の機器におけるクレジットカード情報の登録状況や利用限度額等キャリア決済の設定状況の確認や、クレジットカードやキャリア決済のパスワードの管理の徹底
- ゲームの料金体系や決済方法を理解し、日ごろからネット・ゲームの利用ルールについてよく話し合うこと(家庭でのルールづくりのポイントは10ページ参照)
- 子どもがスマートフォン等を適切に利用できているかを把握するため、「フィルタリングサービス」や「ペアレンタルコントロール」を紹介する(11ページ参照)
- プラットフォームに登録したID情報からクレジットカード情報を削除する
- 課金に関する決済メールが来ていないか定期的に確認する

課金に関する保護者からの相談例

- 子どもがオンラインゲームを利用し、ゲーム内のアイテムやキャラクターなどを手に入れる目的で、保護者に内緒で課金をしている
- 保護者も子どもも無料と思っており課金に気づかないまま利用してしまった
- 子どもが勝手にパスワードを変更して課金していた
- 今後は課金しないと約束したが、同じトラブルを繰り返すのではないかと不安
- 高額課金をして有料ガチャを何度も引いたが、表示されていた確率ではレアアイテムを入手できなかった。

保護者は、クレジットカード会社や携帯電話会社からの請求明細を見たり、自宅の現金がなくなったことに気づいたりして初めて子どもがオンラインゲームなどで課金をしていることに気づくケースがあります。

未成年者の課金の方法(例)

- 子どもが保護者の財布等からクレジットカードを持ち出す。
- 既に端末に登録されているクレジットカード情報を使用する。
- 保護者が設定した暗証番号を子どもが知って、キャリア決済を利用する。
- 子どもが自宅の現金を保護者に無断で持ち出しプリペイド型電子マネーを購入する。
- 子どもが持ち出したクレジットカードを友人に貸して利用させる。

トラブルが発生した場合の対応

子どもが親に内緒で高額課金をした場合、未成年者契約の取消しをオンラインゲーム会社等に申し出ることとなりますが、事実関係の証明が難しいこと、既にゲームで遊んだ後であることなどから、即座に返金されるとは限りません。オンラインゲーム会社においても、年齢の確認画面や利用金額の上限設定などの仕組みを講じるようになってきていますが、その仕組みが狙い通りに機能せず、十分なトラブル防止につながっていないのが実情のようです。

トラブルにあった場合には、県消費生活センターや最寄りの県民センターなどの消費生活相談窓口にご相談ください。

県消費生活センター等では、契約関係等について詳細に聴き取りを行い、未成年者契約の取消しの主張が可能かどうかを検討し、可能と考えられる場合には、事業者に取り消しを求めるなどの対応を行います。

相談時に確認が必要なもの

- ①契約関係(通信機器、ネットワーク、コンテンツ)
- ②利用金額と支払方法
- ③ゲームのアカウント
- ④キャリア決済の管理
- ⑤クレジットカードの管理 など

香川県消費生活センター	高松市番町四丁目 1-10 香川県庁東館 2 階	087-833-0999
香川県東讃県民センター	さぬき市津田町津田 930-2 大川合同庁舎	0879-42-1200
香川県小豆県民センター	小豆郡土庄町湊崎甲 2079-5 小豆合同庁舎	0879-62-2269
香川県中讃県民センター	善通寺市生野本町一丁目 1-12 仲多度合同庁舎	0877-62-9600
香川県西讃県民センター	観音寺市坂本町七丁目 3-18 三豊合同庁舎	0875-25-5135
高松市消費生活センター	高松市番町一丁目 8-15	087-839-2066

6. 香川県内の相談機関や医療機関・その他の連携機関

保護者からの相談などを受けて、ネット・ゲーム依存症に関する相談機関や医療機関、その他の連携機関へつなぐ場合には、養護教諭やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーとも連携し、当事者である児童生徒が不安にならないよう十分に配慮する必要があります。また、プライバシーにも細心の注意を払い、情報が関係者以外に漏れることがないように注意してください。

依存症(ゲーム症<障害>含む)に関する相談機関

■精神保健福祉センター及び保健福祉事務所

香川県内の保健福祉事務所および精神保健福祉センターでは、アルコール健康障害や薬物、ギャンブル等をはじめとする依存症(ゲーム症<障害>を含む)についての相談を受け付けています。

香川県精神保健福祉センター	高松市松島一丁目 17-28 香川県高松合同庁舎 4 階	087-804-5566
小豆総合事務所	小豆郡土庄町湊崎甲 2079-5 小豆合同庁舎	0879-62-1373
東讃保健福祉事務所	さぬき市津田町津田 930-2 大川合同庁舎	0879-29-8263
中讃保健福祉事務所	丸亀市土器町東八丁目 526	0877-24-9963
西讃保健福祉事務所	観音寺市坂本町七丁目 3-18 三豊合同庁舎	0875-25-2052
高松市健康づくり推進課	高松市桜町一丁目 9-12	087-839-3801

■その他の相談機関

香川県教育センターの「子どものネットトラブル相談」では、SNS等に誹謗中傷や個人情報が無断で掲載された場合の対応や、「チェーンメール」や「なりすましメール」による被害を受けた場合の対応等、ネット上のトラブルに巻き込まれた場合の相談に応じています。また、「香川県子ども女性相談センター」「香川県西部子ども相談センター」は、18歳未満の子どもの福祉に関する問題について相談に応じる機関(児童相談所)です。

香川県教育センター 子どものネットトラブル相談	高松市郷東町 587-1	087-813-3850
法務局 子どもの人権 110 番	高松市サンポート 3-33	0120-007-110
香川県子ども女性相談センター	高松市西宝町二丁目 6-32	087-862-4152
香川県西部子ども相談センター	丸亀市土器町東八丁目 526 香川県中讃保健福祉事務所 2 階	

ゲーム症<障害>等に関する医療機能を担う医療機関

ゲーム症<障害>障害等に関する医療機能を担う医療機関については、「多様な精神疾患等ごとの医療機能を担う医療機関一覧表」の中で公表しています。

検索	香川県 精神保健 一覧表	🔍
----	--------------	---

その他の連携機関

香川県警察では、インターネット等の発展に伴い急増しているサイバー犯罪についても、抑止対策や取締り活動に努めています。

香川県警察本部	高松市番町四丁目 1-10	087-833-0110
---------	---------------	--------------

ネット・ゲーム依存症回復プログラム

香川県では、主に医療機関が使用することを想定した、回復プログラムを作成しています。本マニュアルに掲載している情報も、この回復プログラムの内容を踏まえて作成していますので、必要に応じて参照してください。

■【当事者向け】

i Swing 変わるキミへ！

■【サポーター向け】

i Swing サポーターガイド

問い合わせ先：香川県健康福祉部障害福祉課(087-832-3294)

第四章 参考資料

1. 香川県ネット・ゲーム依存症対策条例（抜粋）

本県の子どもたちをはじめ、県民をネット・ゲーム依存症から守るための対策を総合的に推進するため、令和2年2月香川県議会において「香川県ネット・ゲーム依存症対策条例」が可決され、令和2年4月1日から施行しています。

学校等の責務

第5条 学校等は、基本理念にのっとり、保護者等と連携して、子どもの健全な成長のために必要な学校生活における規律等を身に付けさせるとともに、子どもの自立心を育成し、心身の調和のとれた発達を図るものとする。

2 学校等は、ネット・ゲームの適正な利用についての各家庭におけるルールづくりの必要性に対する理解が深まるよう、子どもへの指導及び保護者への啓発を行うものとする。

3 学校等は、校内にスマートフォン等を持ち込ませる場合には、その使用について、保護者と連携して適切な指導を行うものとする。

4 学校等は、県又は市町が実施するネット・ゲーム依存症対策に協力するものとする。

保護者の責務

第6条 保護者は、子どもをネット・ゲーム依存症から守る第一義的責任を有することを自覚しなければならない。

2 保護者は、乳幼児期から、子どもと向き合う時間を大切にし、子どもの安心感を守り、安定した愛着を育むとともに、学校等と連携して、子どもがネット・ゲーム依存症にならないよう努めなければならない。

3 保護者は、子どものスマートフォン等の使用状況を適切に把握するとともに、フィルタリングソフトウェア（青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律（平成20年法律第79号）第2条第9項に規定する青少年有害情報フィルタリングソフトウェアをいう。以下同じ。）の利用その他の方法により、子どものネット・ゲームの利用を適切に管理する責務を有する。

子どものスマートフォン使用等の家庭におけるルールづくり

第 18 条 保護者は、子どもにスマートフォン等を使用させるに当たっては、子どもの年齢、各家庭の実情等を考慮の上、その使用に伴う危険性及び過度の使用による弊害等について、子どもと話し合い、使用に関するルールづくり及びその見直しを行うものとする。

2 保護者は、前項の場合においては、子どもが睡眠時間を確保し、規則正しい生活習慣を身に付けられるよう、子どものネット・ゲーム依存症につながるようなコンピュータゲームの利用に当たっては、1日当たりの利用時間が60分まで（学校等の休業日にあつては、90分まで）の時間を上限とすること及びスマートフォン等の使用（家族との連絡及び学習に必要な検索等を除く。）に当たっては、義務教育修了前の子どもについては午後9時までに、それ以外の子どもについては午後10時までに使用をやめることを目安とするとともに、前項のルールを遵守させるよう努めなければならない。

3 保護者は、子どもがネット・ゲーム依存症に陥る危険性があると感じた場合には、速やかに、学校等又はネット・ゲーム依存症対策に関連する業務に従事する者等に相談し、子どもがネット・ゲーム依存症にならないよう努めなければならない。

2. 令和2年度スマートフォン等の利用に関する調査

県教育委員会では、児童生徒のスマートフォン等の所持や利用の状況、スマートフォン等を介したトラブル、ネット・ゲームへの依存傾向等の実態を把握することを目的とした調査を実施しています。

調査の概要

1調査の位置付け

香川県ネット・ゲーム依存症対策条例に基づく調査

2調査時期

令和4年9月16日～10月31日

3調査対象

《児童生徒(抽出調査)》

小学生	1,809人	23校	(4～6年 各学年1クラス全員)
中学生	1,999人	23校	(1～3年 //)
高校生	752人	7校	(1～3年 //)
特別支援学校高等部生徒	105人	8校	(高等部1～3年 //)
合計	4,665人	61校	

《保護者(抽出調査)》

児童生徒調査対象として抽出されたクラスのうち、小学校4年(12校)、中学校1年(23校)、高等学校1年(7校)、特別支援学校高等部1年(8校)の全保護者、及び幼稚園年長組(23園)と小学校2年(11校)の1クラスの全保護者

幼稚園児(年長組)の保護者	419人		
小学生(2年)の保護者	284人	小学生(4年)の保護者	340人
中学生(1年)の保護者	676人	高校生(1年)の保護者	238人
特別支援学校高等部生徒(1年)の保護者	40人		
合計	1,997人		

《学校調査(悉皆調査)》

小学校	151校	中学校	65校	高校	30校	特別支援学校	8校
合計	254校						

4備考

- 本調査で「スマートフォン等(以下、「スマホ等」という。)」とは、スマートフォンやネットにつながる携帯電話、タブレット端末、ネットにつながる音楽プレーヤー、ネットにつながるゲーム機などです。
- 構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%とはなりません。
- グラフ内割合表記において、すべての値について表記するのを原則としていますが、紙面制約上省略しているもの(0.0%や低割合の数値など)が一部あります。
- 複数回答可の設問における表及びグラフについて、回答件数の合計は母数(n)の値を超え、また回答比率の合計は100%を超えた表記となっています。

調査結果の詳細は、香川県教育委員会ホームページの下記 URL に掲載しています。

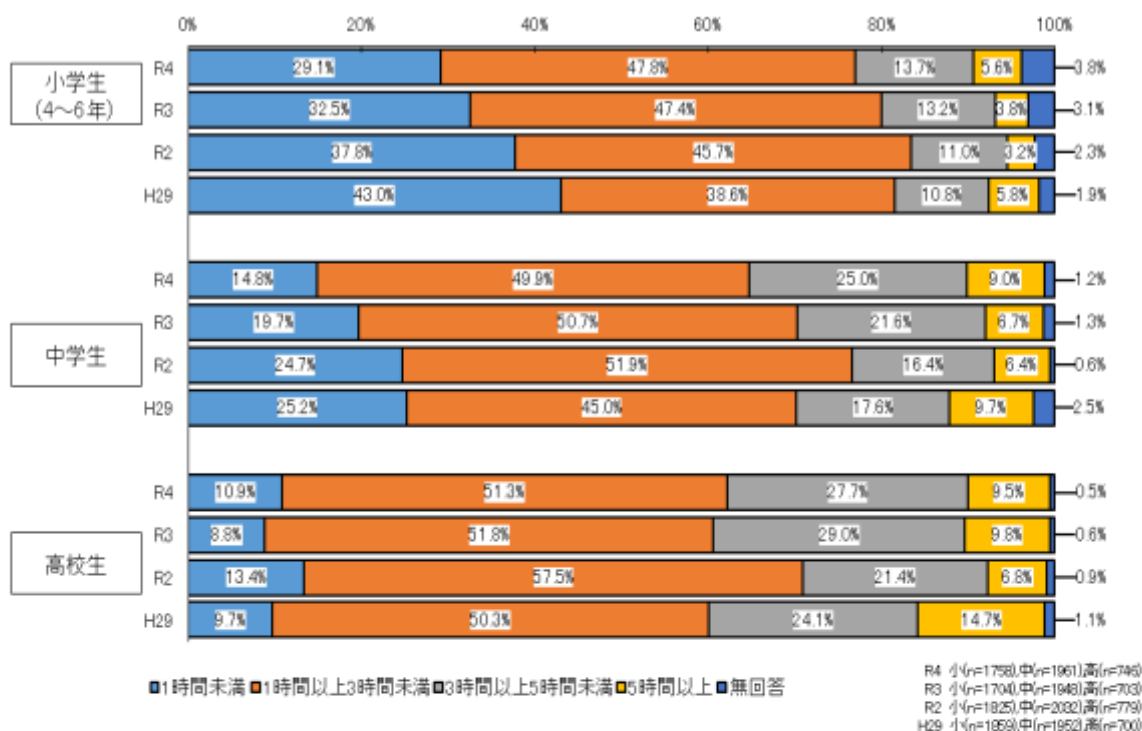
<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyoui/kyoisomu/syokai/sonota/internet/sumaho.html>



主な調査結果（児童生徒調査）

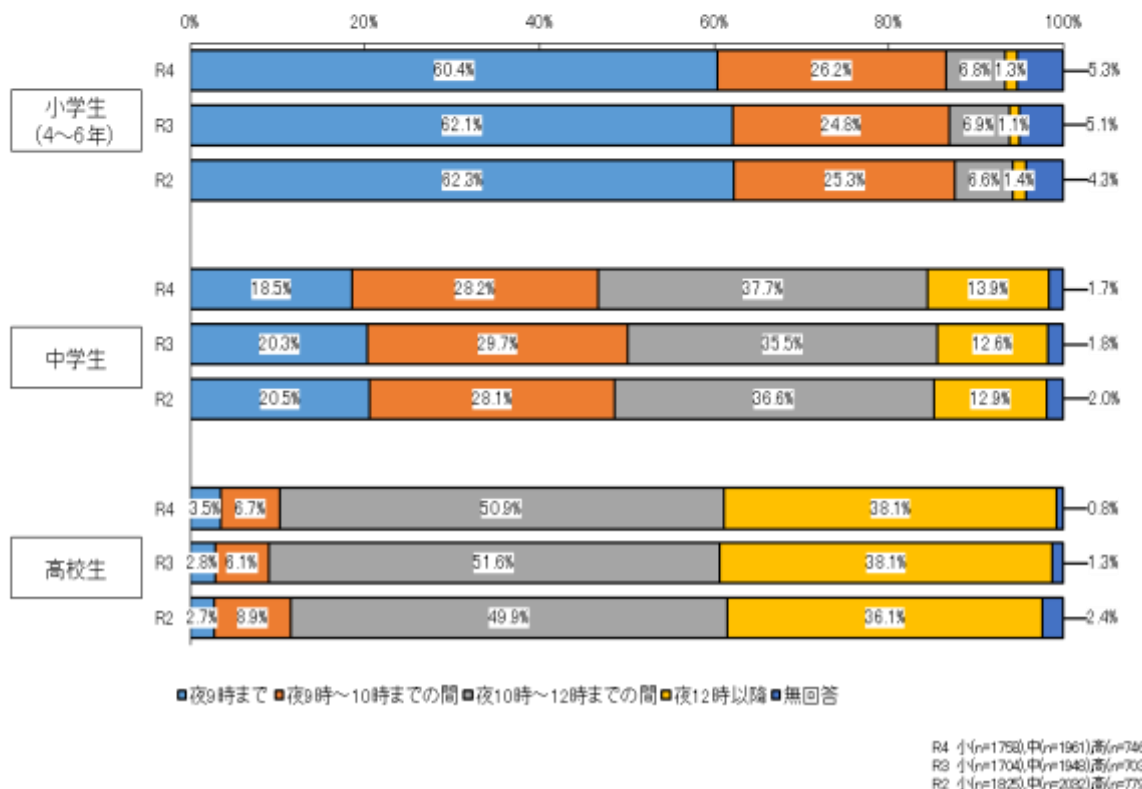
(1) スマホ等の利用時間（平日1日当たり）

※自分のスマホ等を所有している、または家族所有のスマホ等を利用していると回答した児童生徒に対する質問



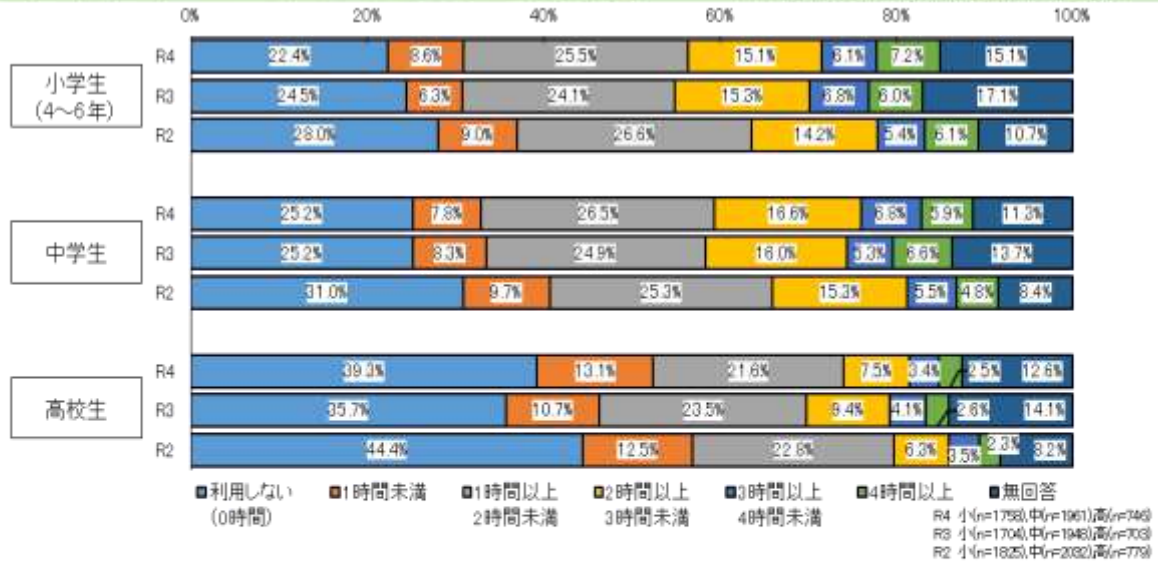
(2) スマホ等の利用終了時刻（平日）

※自分のスマホ等を所有している、または家族所有のスマホ等を利用していると回答した児童生徒に対する質問



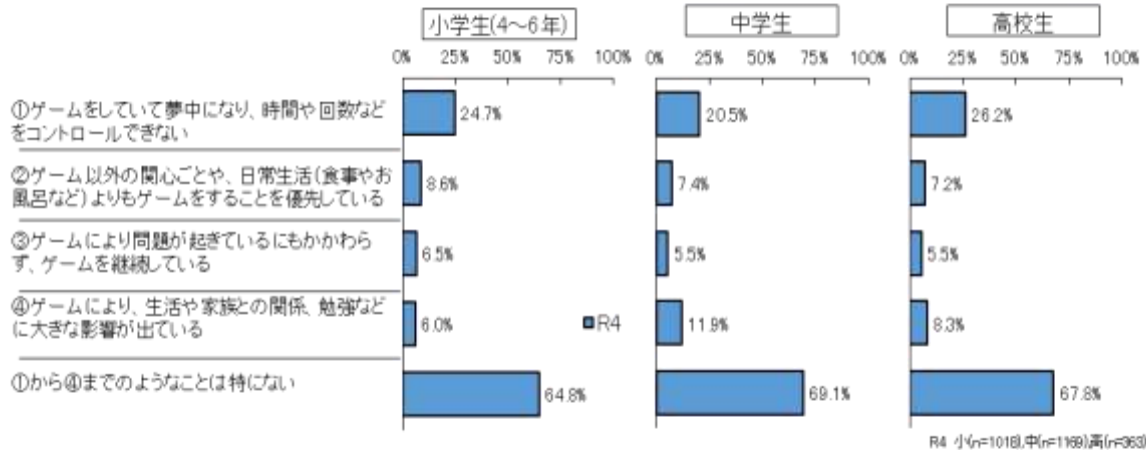
(3) オンラインゲームの平日1日当たりの利用時間

※自分のスマホ等を所有しているまたは家族所有のスマホ等を利用して回答した児童生徒に対する質問



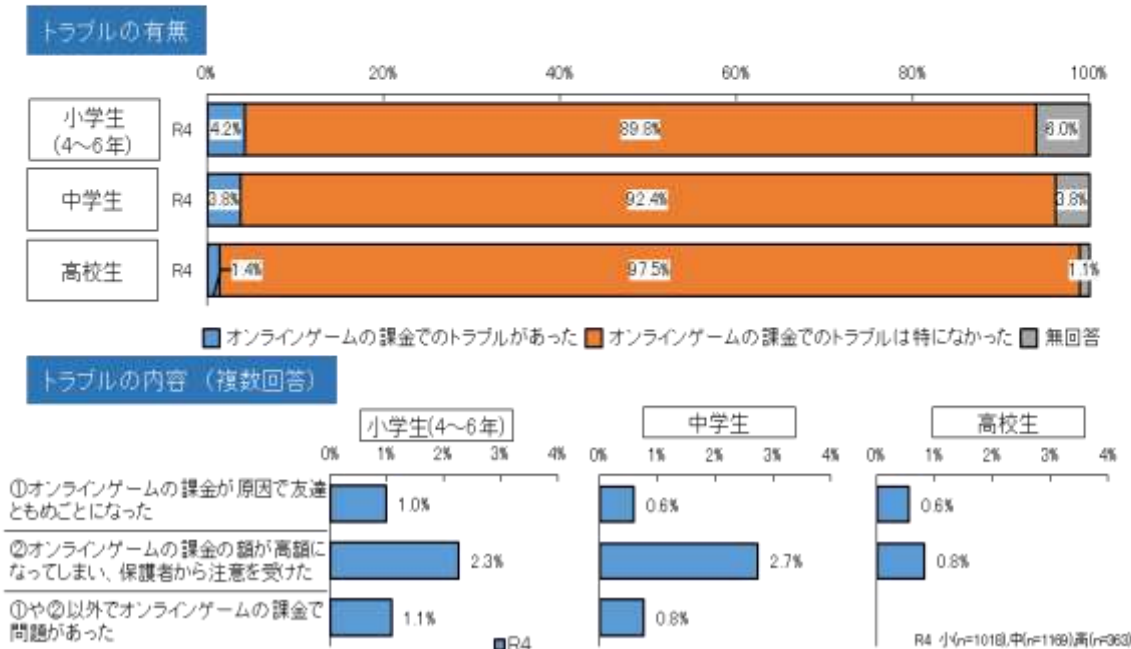
(4) オンラインゲームの利用による影響

※スマートフォンやゲーム機などを週1回以上オンラインゲームで利用すると回答した児童生徒に対する質問



(5) オンラインゲームの課金によるトラブル

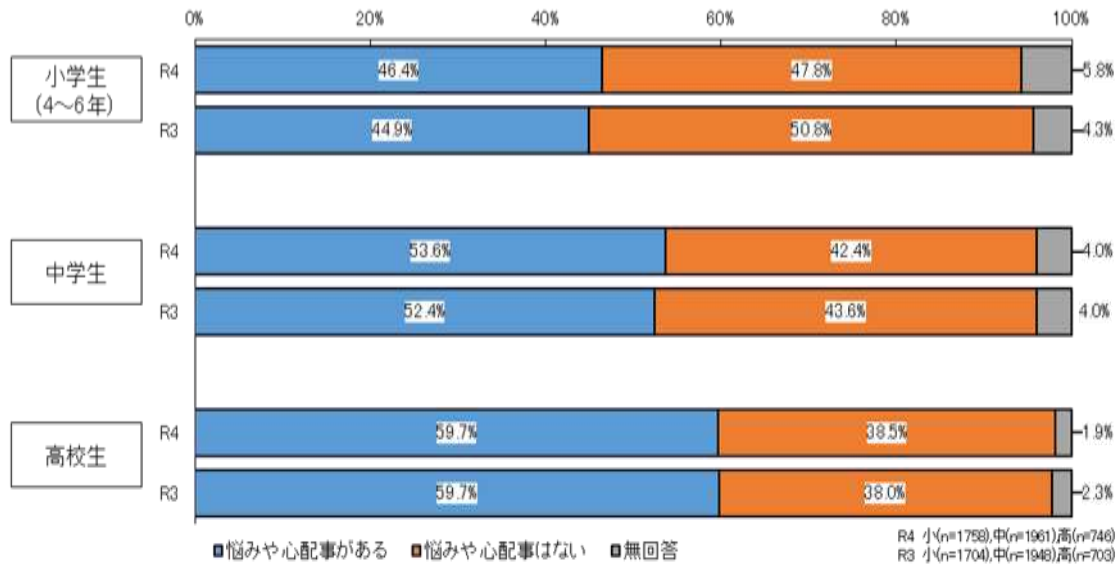
※スマートフォンやゲーム機などを週1回以上オンラインゲームで利用すると回答した児童生徒に対する質問



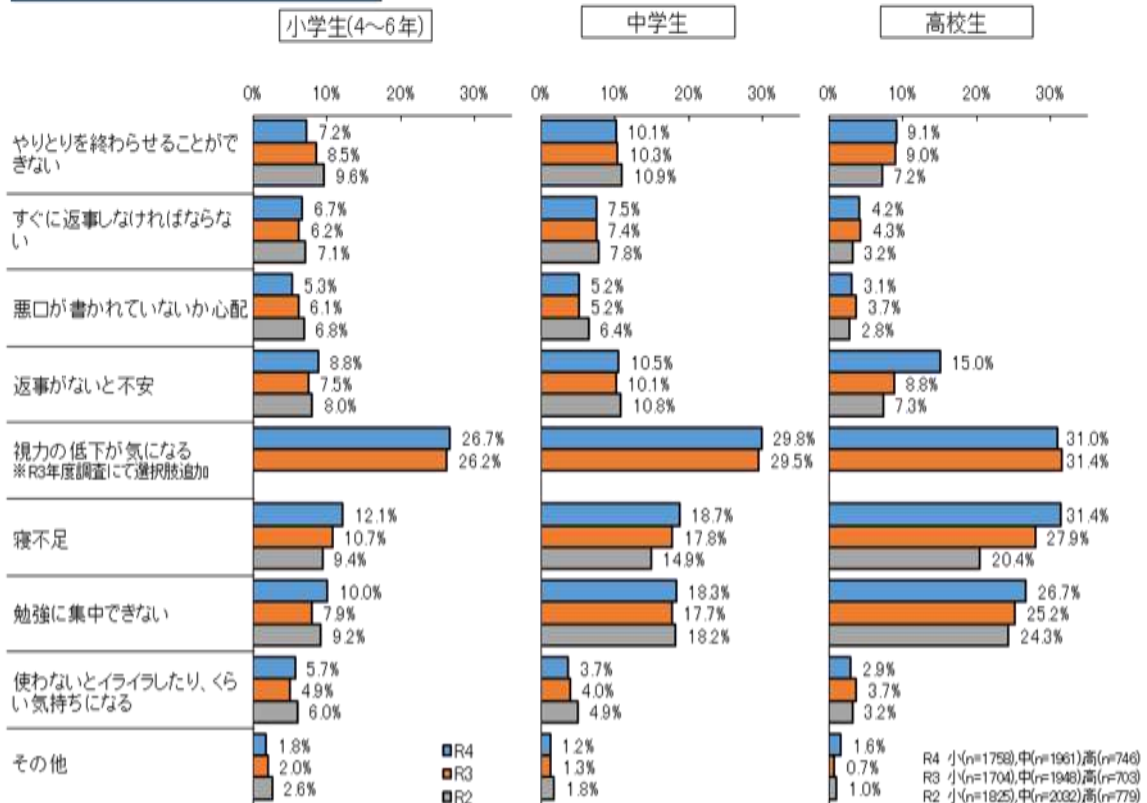
(6) 利用に当たっての悩みや心配事

※自分のスマホ等を所有しているまたは家族所有のスマホ等を利用していると回答した児童生徒に対する質問

悩みや心配事の有無



悩みや心配事の内容 (複数回答)



(7) ネット・ゲームの依存傾向

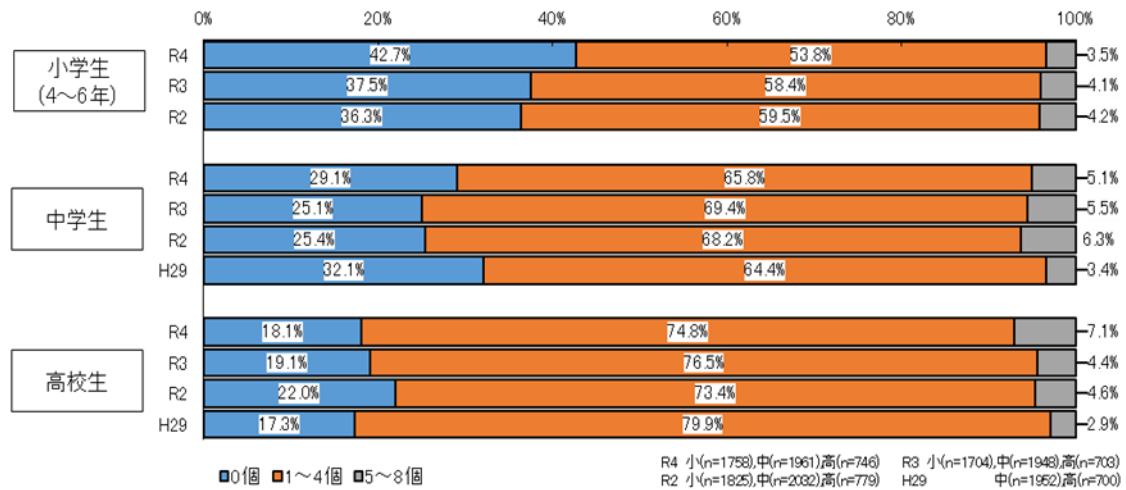
※自分のスマホ等を所有している・または家族所有のスマホ等を利用していると回答した児童生徒に対する質問

あなたはスマートフォンやゲーム機などを利用して、次のようなことがありますか。

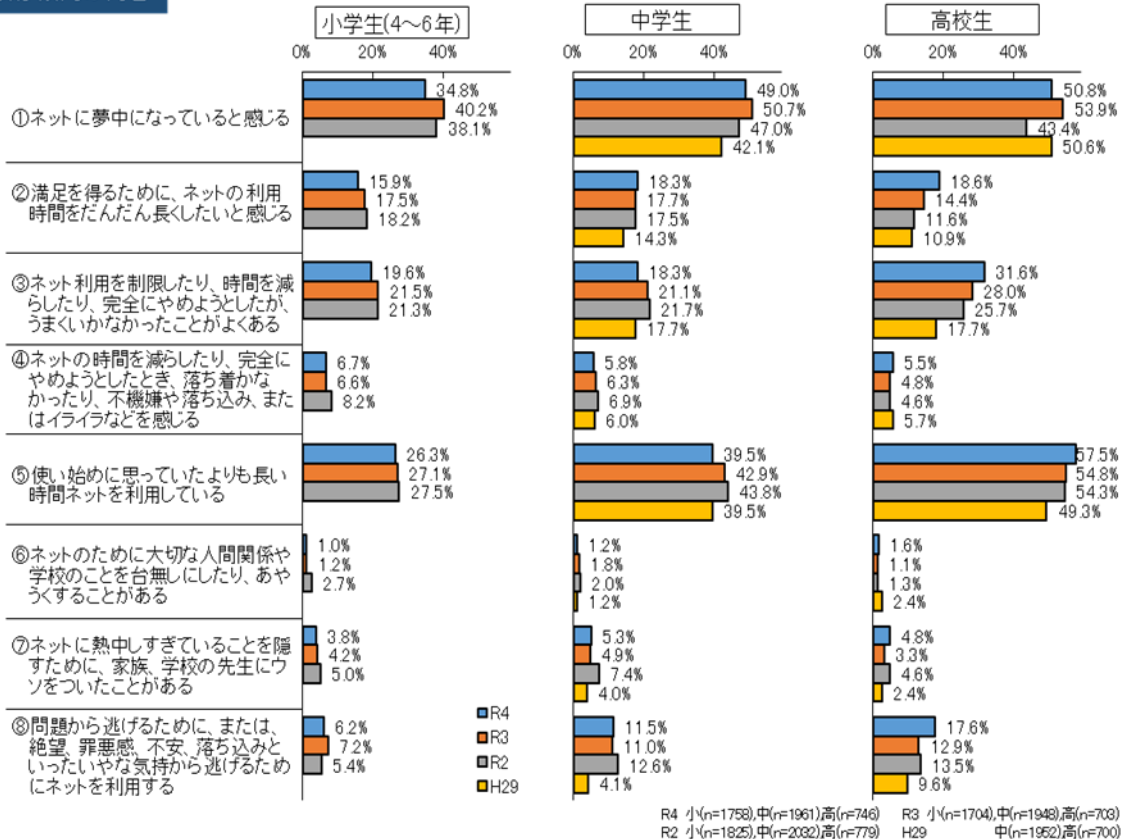
- ① ネットに夢中になっていると感じる
- ② 満足を得るために、ネットの利用時間をだんだん長くしたいと感じる
- ③ ネット利用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがよくある
- ④ ネットの時間を減らしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じる
- ⑤ 使い始めに思っていたよりも長い時間ネットを利用している
- ⑥ ネットのために大切な人間関係や学校のことを台無しにしたり、あやうくすることがある
- ⑦ ネットに熱中しすぎていることを隠すために、家族、学校の先生にウソをついたことがある
- ⑧ 問題から逃げるために、または、絶望、罪悪感、不安、落ち込みといったいやな気持ちから逃げるためにネットを利用する

※全8項目のうち、5項目以上に当てはまれば、ネット・ゲーム依存傾向として注意が必要
(厚生労働省研究班による生活習慣についての全国調査(平成29年度)を元に香川県教育委員会で作成)

該当項目数

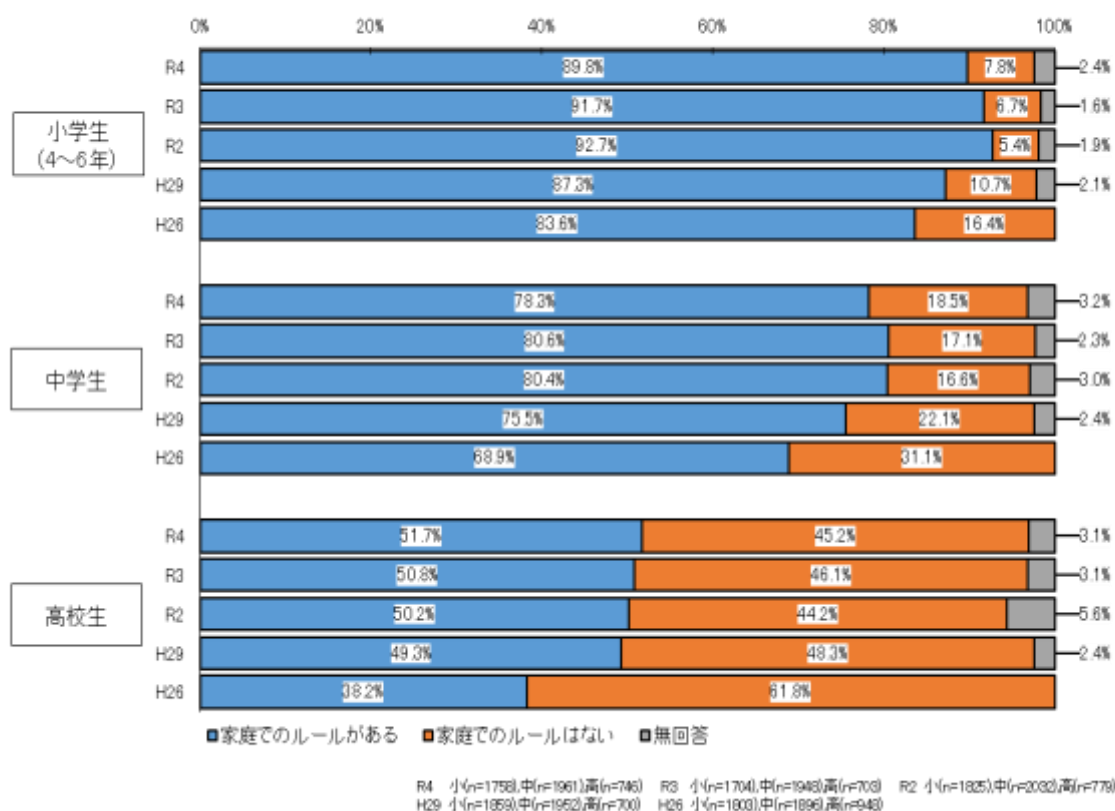


依存傾向の内容



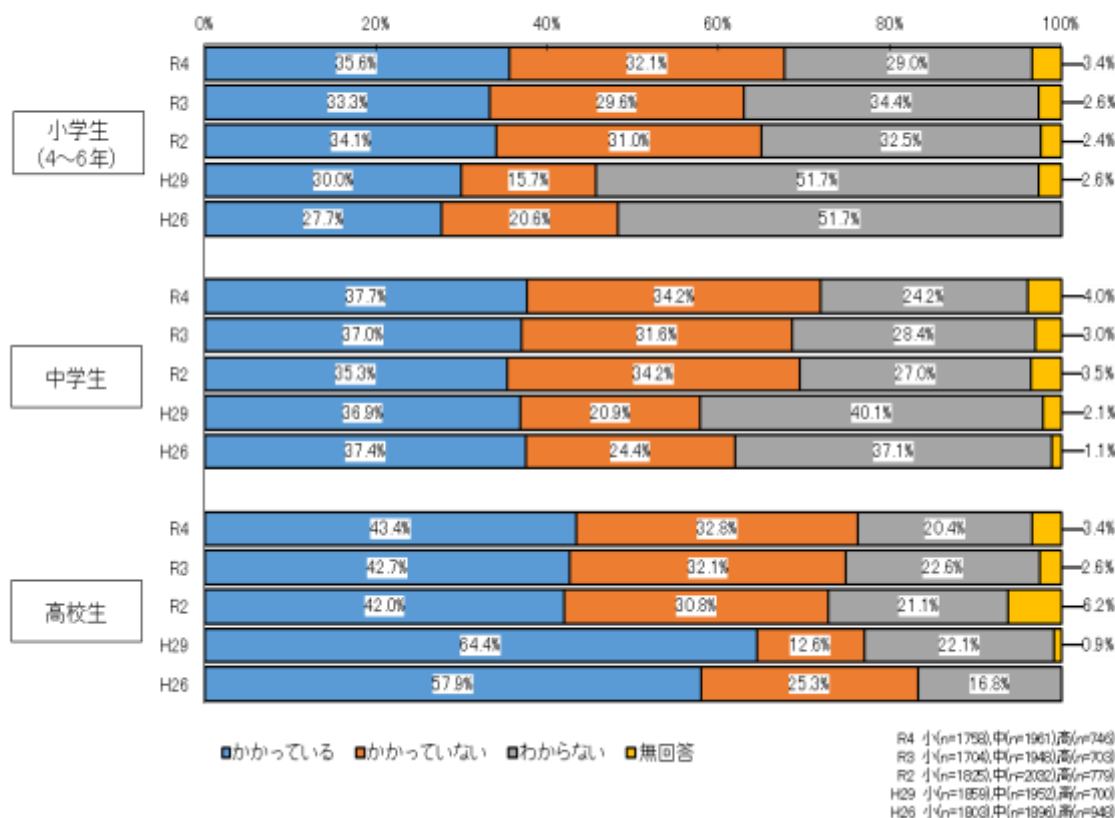
(8) 家庭でのルールの有無

※自分のスマホ等を所有している・または家族所有のスマホ等を利用していると回答した児童生徒に対する質問



(9) フィルタリングの有無

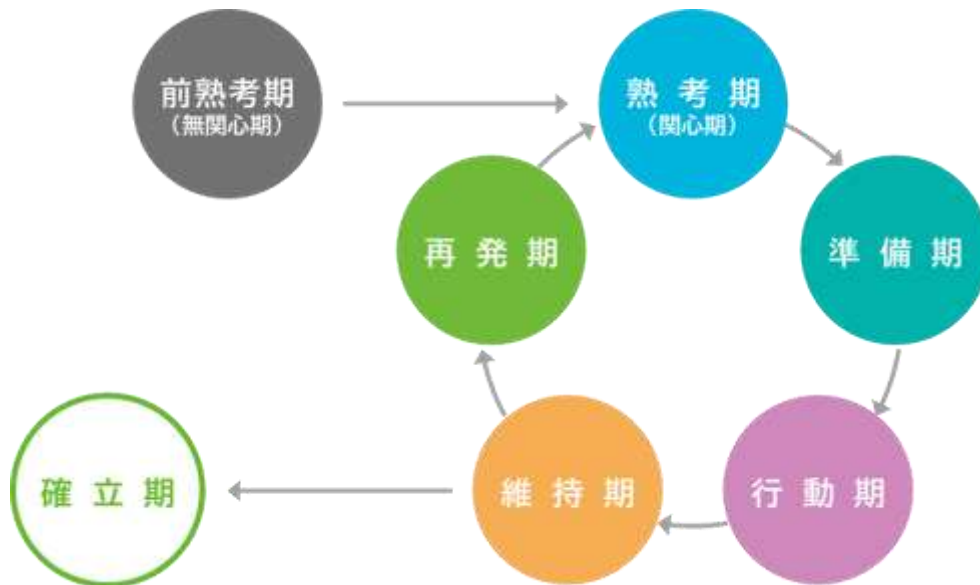
※自分のスマホ等を所有している・または家族所有のスマホ等を利用していると回答した児童生徒に対する質問



「3. 行動変容ステージモデル」から「6. 歩調を合わせて」までは、香川県が「ネット・ゲーム依存症対策事業」により作成した冊子「i Swing(サポーターガイド)」の情報を抜粋して掲載しています。保護者などが、当事者に対する適切な対応方法を学び、実践していくことを目的とした内容となっていますので、保護者からの相談を受けた時などの参考情報として活用してください。

3. 行動変容ステージモデル

これまでの習慣化した行動を変化させていくには、心の準備段階によって以下のようなステージがあると考えられます。当事者はどの段階にいるのでしょうか。



前熟考期 (無関心期)

起こっている問題について解決しようとする気持ちはない時期

例 親からよく注意されるが、気にしていない。
ネット・ゲーム中心の生活を変える必要性を感じていない。

熟考期 (関心期)

このままではいけないと思っているものの、まだ迷っている時期

例 学校の成績が下がり「まずい」と思いつつ、まだ大丈夫とも考えている。
今のままでは良くないとは思うが、ずっとネット・ゲームをしたい。

準備期

これまでの生活を変えていきたいという心の準備をしている時期

例 ネット・ゲームの時間を減らすために、どうすれば良いか考えている。
ネット・ゲーム以外の活動を増やそうと、アルバイトや趣味を探し始める。

行動期

行動を変えたところであり、まだ新しい生活になじんでいない時期

例 最近アルバイトや趣味を始めた。/ 勉強や友達と遊ぶ時間が増えたばかり。
見るとやりたくなるので、他の活動時は携帯やゲームを見えない所におく。

維持期

新しい生活を始めて、数カ月以上継続することができている時期

例 アルバイトや趣味、勉強などの時間が増え、その生活が普通になっている。
ネットやゲームのことを、忘れていた自分がある。

例えば、「禁煙をする」「運動習慣をつける」「ダイエットをする」など、サポーター自身が自分の生活の中に新しい生活習慣を取り入れる時のことを想像してみると、そのプロセスについて理解しやすいものです。

ステージごとに、どのようなサポートが効果的であるか考えてみましょう。

途中のステージにいるとき、周りからどのような声をかけられると次のステージに進みやすいか、想像することが役に立ちます。

前熟考期
(無関心期)

起こっている問題について解決しようとする気持ちがない時期

(例) 親からよく注意されるが、気にしていない。

ネット・ゲーム中心の生活を変える必要性を感じていない。

本人は変える必要がないと思っていますから、ネット・ゲームを続けていきたい理由があるはずですが、まずは「自分のことを分かってくれるから、この人と話をしてもいい」としてもらえよう、当事者の立場を十分に理解するよう努めましょう。



望ましい態度

- 正直な考えや感情に耳を傾けて、行動を理解してみようと心がける。
- それほどにまで熱中できるネット・ゲームの魅力について、関心をもつ。
- 生じている問題について、そっと気づきを与える。
- 関心の扉が開くタイミングを見逃さない。



望ましくない態度

- ネット・ゲームをやめるのが当然であるという発想をもつ。
- 押し付けがましく、一方的に情報を提供する。
- しつこく説得したり、脅したりして分からせようとする。
- 熱く厳しく指摘すれば、問題行動がなくなるのだと考える。

熟考期
(関心期)

このままではいけないと思っているものの、まだ迷っている時期

(例) 学校の成績が下がり「まずい」と思いつつ、まだ大丈夫とも考えている。

今のままで良くないとは思うが、ずっとネット・ゲームをしたい。

依存症は「分かっちゃいるけど、止められない」病気であり、「やり続けたい気持ち」と「どうにかしなければならぬ気持ち」の相反する心の状態を持っています。当事者も入り乱れた2つの気持ちについて把握できていないことがあるので、回復過程ではそれらを整理していくことをサポートしましょう。「止める気があるのか、ないのか」と二者択一で問い詰める姿勢は効果的ではありません。



望ましい態度

- 自分の行動について、本人なりに考えていることを認める。
- 行動を変化させにくい理由について理解し、支援を申し出る。
- 動機づけ面接(P44~47)を用いて、変化への動機を育てていく。



望ましくない態度

- まだ十分に考えが整理できていないことを批判する。
- こうするべきだとサポーターの考えを押し付けてしまう。
- 本人が相反する心の状態を持っていることを無視する。
- 本人が自分では気づくまではどうしようもないと支援を諦める。

準備期

これまでの生活を変えていきたいという心の準備をしている時期

(例) ネット・ゲームの時間を減らすために、どうすれば良いか考えている。
ネット・ゲーム以外の活動を増やそうと、アルバイトや趣味を探し始める。

これからの見通しや自信がもてないために、まだ行動を変化させられない時期です。とてつもなく大変なゴールしかなければ、一步を踏み出せません。「こうすればいいんだ」「これならできるだろう」と思える目標を設定し、少しずつ達成していきながら自己効力感を高めていくことが大切です。できるだけ取り組みやすい方法を、当事者とともに見つけていきましょう。



望ましい態度

- 当事者が自分なりに変えてみようとしているところを称賛する。
- 実現可能な、具体的な方法を見つける。
- うまくいっているモデルを参考にする。
- スモールステップで目標設定し、本人との歩調を揃える。



望ましくない態度

- 取り組んでいることを認めず、褒めることをしない。
- すぐには達成できそうもないようなことを求めてしまう。
- 当事者の発言と行動が一致しないところにイライラしてしまう。
- 本人が抱える、行動を変えることへの困難さを無視する。

行動期

行動を変えたところであり、まだ新しい生活になじんでいない時期

(例) 最近アルバイトや趣味を始めた。/勉強や友達と遊ぶ時間が増えたばかり。
見るとやりたくなるので、他の活動時は携帯やゲームを見えない所におく。

これまで習慣化してきた生活パターンを実際に変化させていく時期です。オンライン時間を減らすことで好転することもあるかもしれませんが、不都合を感じることもあるでしょう。慣れないことを始めるわけですから、心の状態もアンバランスになりがちです。これまでネット・ゲームによって助けられていたことがあれば、周りの人たちによるサポートが必要になる場合もあるでしょう。



望ましい態度

- 当事者が変えてみたことを一緒になって喜べる。
- 欲求を生じるきっかけ(トリガー)を特定し、遠ざけてあげる。
- 周りのサポートを利用しやすいように、支援体制を準備しておく。
- 新しい生活の中に困難なことが生じないか見守っていく。



望ましくない態度

- 変えてみた行動が不十分であると圧力をかけてしまう。
- 次々と結果を求めすぎて追い詰めてしまう。
- これまで早くできなかったことを咎めてしまう。
- 継続できるのか心配になって、監視ばかりしてしまう。

維持期

新しい生活を始めて、数カ月以上継続することができている時期

(例) アルバイトや趣味、勉強などの時間が増え、その生活が普通になっている。
ネット・ゲームのことを、忘れていた自分がある。

ネット・ゲーム要因からは遠ざかることができましたが、依存状態を生じてしまった個人要因と環境要因は、まだ十分に解決できていないことが少なくありません。ここでは、それらを再評価してみましょう。ネット・ゲームに向かわせてしまう状況が変わっていないままであれば、本人がネット・ゲームの使用を辛抱しているだけであり、やがて「再発期」に向かわせるかもしれません。



望ましい態度

- 本人が努力していることをしっかりと認める。
- 改めて、ネット・ゲーム依存症の個人要因と環境要因を確認する。
- 維持期だからこそ生じる悩みに気づき、冷静に対応する。
- 再発について話してもらいやすい関係を築いておく。



望ましくない態度

- もう問題が解決したと思い、関心が薄れてしまう。
- 安心してしまい、本人からのSOSサインに気づかない。
- 些細な言動から、過去のことを蒸し返して責めてしまう。
- うまくいかない時に失望してしまう。

ここで、大切なポイントを3つ紹介します。

- ◆ 行動を変えられないのは、その人の特性に問題があるのではなく、**行動を変化するステージまで、まだ到達できていない**からだと考えられます。
- ◆ 前熟考期、熟考期、準備期の3つのステージを比べると、当事者には大きな心境の変化が起こっています。しかし、まだ行動には何ひとつ変化がみられませんから、周りの人からは気づかれにくいものです。周りの人は、すでに熟考期や準備期にいる当事者のことを「何も考えていない」「変えようとする気がない」等と決めつけて、低く評価してしまうことがあります。
- ◆ 行動変容ステージモデルは、時間の経過とともに自動的に次のステージに変わっていくものではありません。せつかく次のステージに進んだとしても、再び前のステージに逆戻りしてしまうこともあります。**回復を支えるためには、現在のステージに合った対応を心がけましょう。**いくら一生懸命に正しいことを伝えても、タイミングが合わなければ効果を得られにくいばかりか、反対にお互いの関係性を悪化させることがあります。当事者がどのステージにいて、どのようなサポートを必要としているのか考えてみましょう。

4. ポジティブコミュニケーション

1 コミュニケーションの悪循環に気づく

問題を抱えた当事者がいる、けれども本人はそれを自覚せず同じ問題を繰り返し事態が悪化していく…。心配になったサポーターは何とか状況を変えようと働きかけますが、当事者は聞こうとしません。そうすると、お互いの気持ちを伝えることが徐々に難しくなっていきます。こうしたコミュニケーションの悪循環が、問題をさらに難しくしてしまったり、お互いの関係をますます悪化させてしまったりします。このような時は、ポジティブなコミュニケーションをとることで、解決の糸口をつかむことができます。

まずは、何が起きているのか、お互いのコミュニケーションを観察してみましょう。

ケース

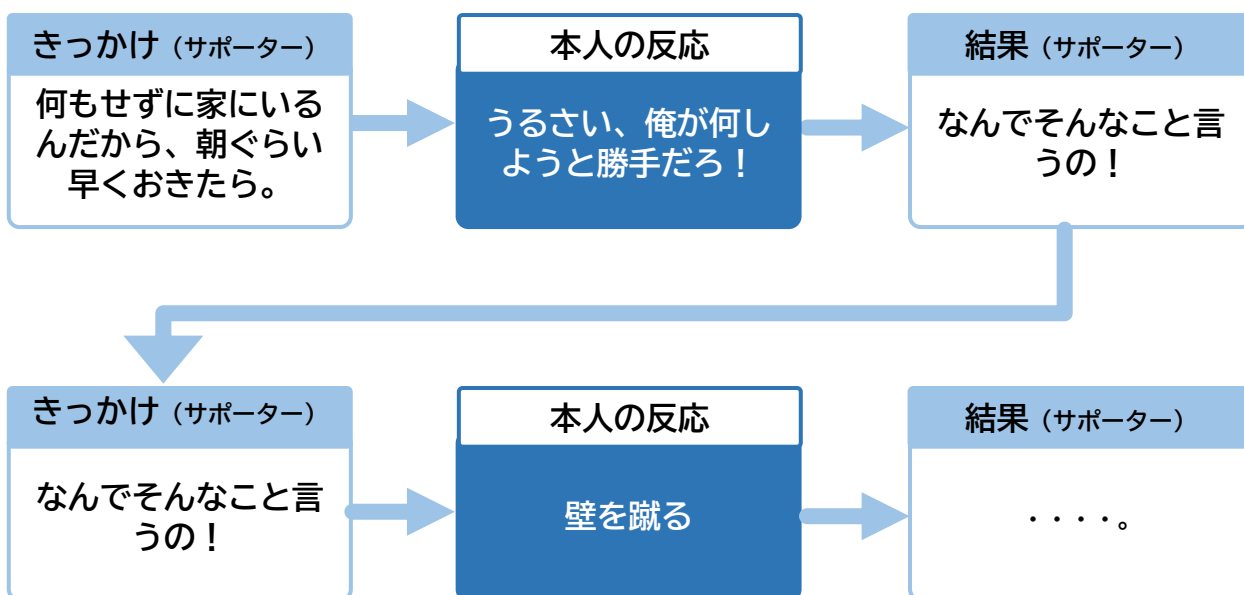
息子は、中学1年の夏休み明けから不登校になり、自宅に引きこもってゲームばかりしています。私たち家族とは会話もほとんどありません。このままではいけないと思いながら、焦らせてはいけないと、普段はなるべくそっとしています。

ある日、息子が昼過ぎに起きてきたときに「夜にゲームばかりしているから朝起きられないんですよ。何もせずに家にいるんだから、朝ぐらい早く起きたら」と言ってしまいました。すると、息子は「うるさい、俺が何しよう勝手だろ！」と怒鳴りました。

私は、(ここで引いては息子のわがまを認めてしまう！)と思い、「なんでそんなこと言うの！」と言いました。すると息子が壁を蹴って穴を開けてしまいました。

私は、驚いて何も言えなくなってしまいました。

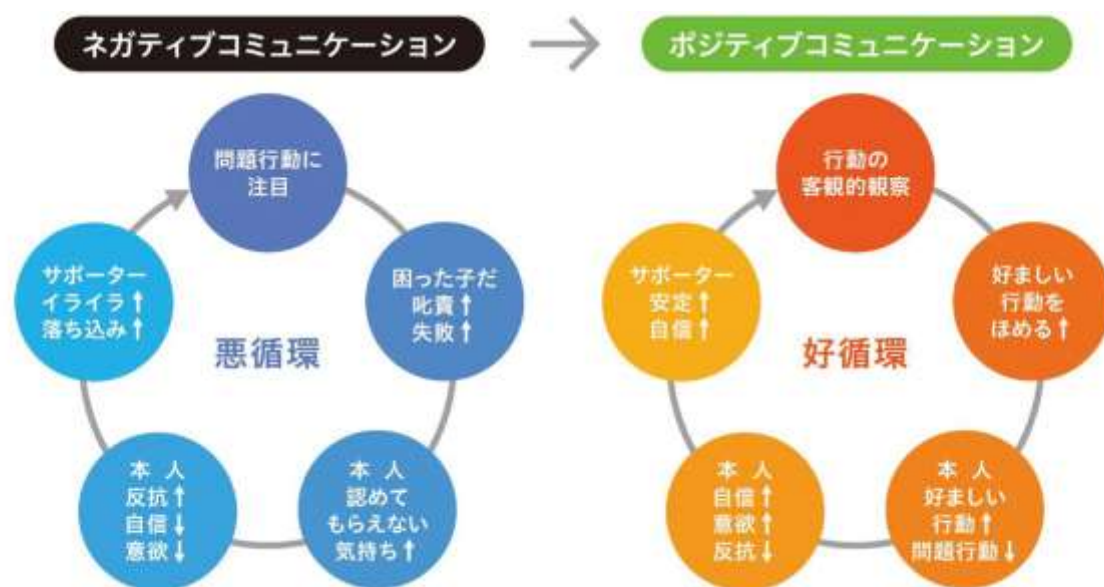
本人の最初の反応はきっかけによって生み出されました。反応に対する結果は次の新たなきっかけにもなり、さらなる本人の反応を生み出します。もし、コミュニケーションがうまくいっていないのなら、サポーター自身の言動から変えられるところを見つけていくと良いかもしれません。



2 本人のポジティブな行動を見ること

一般的に行動を変化させるためには、「望ましい行動をほめる方法」と「望ましくない行動に罰を与える方法」が考えられます。問題行動の叱責が増えてしまうと、当事者とサポーターとの関係にすれ違いが生じることがあります。当事者との関係が気まずいまま、先にネット・ゲームの問題だけが解決することは考えにくいものです。

行動とは、見たり聞いたりできる具体的な活動のことです。例えば、「弟に優しい」というのは行動ではありません。「弟にゲームの順番を変わってあげている」という具体的なことが行動です。「いつも言われてもすぐにしない」というのは本人に対する印象であり、「このままの生活でいい」「ゲームを減らそうと思う」等と発言したとしたら、その発言が行動です。自分の考えを話してくれた行動に注目します。望ましくない行動ばかりが気になってしまい、望ましい行動を見逃してしまうことがないよう、本人の行動をしっかりと見ていきましょう。



岩瀬英日「困っている子をほめて育てるペアレント・トレーニングガイドブック 活用のポイントと実務例」じほう(2012)P23より引用・改変

日常の出来事の中に、コミュニケーションの悪循環があれば振り返ってみてください。



日付・場面	当事者の行動	あなたの対応	当事者の反応	あなたの気持ち
(例) ×月×日 朝登校前	スマホに熱中していて、朝の身支度を始めない	イライラとしてしまい、何度も「早く着替えなさいよ」と言う	「うるさい、今やろうとしてたのに」と怒鳴る	余計にイライラして、もう声を掛けたくなくなってしまう

3 上手にほめて望ましい行動を増やす

本人の行動を観察して、良いところを見つけたら、タイミングよく具体的に行動をほめていきましょう。ほめられた人、ほめた人には、次のような効果が期待できます。

ほめられた人	<ul style="list-style-type: none"> ●ほめられると、自己イメージが良くなる。 ●自己イメージが良くなると、努力をするようになる。 ●人にほめられた時に変わる。(叱られることでは表面的にしか変わらない。)
ほめた人	<ul style="list-style-type: none"> ●当事者のことを肯定的に見ることができるようになる。 ●見落としていた当事者の良い点に気づくことができる。

では、どのようにほめることが望ましいのでしょうか。

 望ましい例	<ul style="list-style-type: none"> ■心から、単純に、具体的にほめる ■相手の存在とちょっとした努力を認める ■結果ではなく努力をほめる
 望ましくない例	<ul style="list-style-type: none"> ■分かりにくいほめ方をしてしまう ■子どもをコントロールしようと、言葉が多くなる ■ほめたつもりが、プレッシャーを与えてしまう

例えば、子どもが音楽の発表会で上手に笛を吹きました。祖母が「さすが××家の跡取り息子ね」とほめました。これは複雑なほめ方です。子どもが、どう解釈していいかわからないほめ方よりは、その子自身をほめる方がより良いでしょう。

また、ほめることが、当事者へのコントロールになってしまうことがあります。ほめることが圧力にならないようにしましょう。思春期を過ぎた当事者は、「ほめる」という行為の裏にある作為を敏感に感じ取ることができます。ほめることでやる気を出させようとしているサポーターの狙いに、気付いているのです。また、子ども扱いされているようで反発することもあります。10歳を超えたお子さんに対しては、「ありがとう」「頼りにしているよ」「助かったよ、あなたがいてくれて」「よくやったね」等、お礼を言ったり、認めたりすると、伝わりやすいでしょう。

コミュニケーションの工夫

肯定的な言い方をする	<ul style="list-style-type: none"> ○「みんなで一緒に食事ができて嬉しいわ」 ×「いつも部屋にこもって、ちゃんと食べてるの！」
簡潔に具体的に言う	<ul style="list-style-type: none"> ○「スマホの使い方、教えてくれて助かったよ」 ×「こんなことは詳しいのに、もっと役立つことを…」
責任を部分的に引き受ける	<ul style="list-style-type: none"> ○「私たちの言い方が悪かったと思う」 ×「自分が強い意志を持たないと、どうしようもないぞ」

4 正したい反射を封印するしい行動を増やす

望ましいコミュニケーションを実践するにあたって、サポーターが知っておいたら役立つ心の働きがあります。人は「物事を正したい」という本能的な願望(正したい反射)を持っています。当事者が独りよがりな反論を始めると、この正したい反射によって、人は自分の考えを余計に押し付けてしまいたくなります。正したい反射は、受容的な言葉かけを妨げてしまうと同時に当事者の逆説的反應を引き起こす可能性があるため、注意が必要です。

当事者 「このままの生活を続けていても、困ってないし、別にかまわないけどなあ」

正したい反射の例

- 「一日中ゲームばかりしてるんだから、ダメに決まってるじゃない！」
- 「ずっと引きこもりが続いてたら、将来あなたは絶対に困るでしょ」
- 「遅刻ばかりして困ってないなんて、自分のことを全然分かってないわね」

特に、当事者のことを心配する熱心な人ほど、この正したい反射を強く持つてしまう傾向があります。なぜなら、今やっているゲームに夢中になっている当事者とは違い、先取り不安を持っているからです。サポーターが当事者の将来について心配することは当然ですが、感情的になって会話が噛み合わなければ、当事者は困ってしまいます。サポーターには先取り不安があることを自覚しておく、冷静な対応を保つために役立つでしょう。

先取り不安の例

- 「中学生のあいだは良くて、高校になって進級の問題が出てきてしまう」
- 「早くゲームをやめないと、社会生活に戻りにくくなってしまう」
- 「知っている子みたいに、何年も引きこもり生活になってほしくない」

逆説的反應

人は、葛藤しているとき、一方向への強い説得を受けると、反対方向へ動機づけられることがあります。これを逆説的反應といいます。個人的な自由を侵害されたと感じ、心に抵抗を生じてしまうと、問題行動の方に心を惹かれ、その行動を行う頻度が上がってしまいます。あまりにしつこく「ゲームを止めなさい」と言いすぎると、周りの期待とは逆の効果を生むかもしれません。

コミュニケーションの工夫

私を主語にする	○「自分の考えを話してくれて、私は嬉しいわ」 ×「お前のために言っているのを分かっているのか」
自分の感情に名前を付ける	○「私は、今どうしたら良いのか困惑しているわ」 ×「またゲーム、ゲーム、もういい加減にして！」
支援を申し出る	○「私にできることは何かありそう？」 ×「この前に約束したことは、ウソだったのか！」

5. 動機づけ面接

動機(モチベーション)は、人間関係に影響されて大きく変化していくものです。変化には、当事者とサポーターの信頼関係が大切です。また、動機が十分でない状態は、両面的な思考の問題が解決されずに残されているからであると考えることができます。ここでは、アメリカの心理学者ミラー博士らが開発した「動機づけ面接」をもとに、変化への動機づけを行うためのポイントを紹介します。

1 目標はチェンジトークを引き出すこと

他者から見れば、ある行動を変化させるべき状況であるのに、本人が変えようとしなないときには、いくつかの理由が考えられます。

- 変化するためのメリットが分からない
- 誰かがどうにかしてくれると思う
- 何からやって良いのか分からない
- 変化する自信がない
- そのうちやろうと引き伸ばしている
- もう変えるには遅すぎると思う
- どうなっていくのか見通しが持てない
- 周りからの関りが不足している

例えば、ゲームを減らすメリットに気がついていても、何から行動して良いのか分からなければ変化は起こりません。見通しを提示してあげても、誰かがやってくれると感じていては一步を踏み出せません。これらのような状況がすべて解決されたときに、人は変化することができると考えられます。したがって、以下に示す動機の3要素が必要です。当事者がこれらを揃えられるように、サポートしていきましょう。

準備	意志	自信
ネット・ゲームの過剰使用による影響について理解し、「このままじゃいけない」と思うことができる。	自分自身で変化させることの必要性に気づき、「自分が変わらなければいけない」と思うことができる。	変化するための方法を知り、「これなら自分もやれる、変えていけそうだ」と思うことができる。

当事者の反応をよく観察して見極め、どこに反応し、どこに反応しないのかということを選択することにより、当事者の変化へのニーズや変わることができるという見通しを強めていきます。そして、本人の口からチェンジトーク(当事者の行動変容に関連する発言)を引き出すことが目標です。人は変わることを意識する自分のことばによって変化へ動機づけられます。たくさんしゃべってもらえるよう、導いていきましょう。

チェンジトークの例

- 「前から興味があった××に挑戦してみたい」……………願望
- 「試験前だけはログインするのを止めようと思う」……………能力
- 「進級できたら気分がだいぶ楽になるだろう」……………理由
- 「ずっとこのままでしたら困ってしまう」……………必要
- 「次の試験までは、ゲーム機を親に預けよう」……………決意

2 中核的スキル「OARS」

動機づけ面接で用いられる具体的な話し方を「OARS(オールズ)」と呼びます。これは、以下の4つの頭文字をとったもので、変化への舵をとるツールとなります。

開かれた質問 Open question

答えの方向性を指定せずに、少し考えるように求め、幅広い自由度をもった答え方ができる質問のことです。あらかじめサポーターが想定できないことから、聞き取ることができます。



- 「5年後にはどんな暮らしをしていきたいと思いますか？」
- 「私たちには、どんなことをしてもらいたい？」



- 「明日までに自分でルールを決めて来なさい」
- 「あなたはゲームをやめる気が本当にあるのですか？」

是認 Affirm

本人の話の中にあるポジティブなところを見つけて強調します。「やって当たり前だ」「それではまだ不十分だ」と思うのではなく、相手が人として持っている価値を認めることです。



- 「ちゃんと来てくれてありがとう」
- 「宿題を先にやろうとしてみたのね、すごいね」



- 「そんなやり方ではうまくいくはずがありません」
- 「やればできるのに、なんで早くやらなかったんだ」

聞き返し Reflective listening

相手を使った言葉をそのまま聞き返す、示唆された気持ちを単純に聞き返すだけでなく、相手の言葉にならない気持ちや思いを強調する、深い意味をくみ取る等、戦略的に聞き返しを行うこともあります。抵抗なく話が進んでいくように、ゆっくり落ち着いたトーンでつぶやくように聞き返します。

当事者「いつもみんな大げさに言うけど、そんなゲームばかりやってるわけじゃない！」



- 「ゲームばかりじゃないんだね」
- 「ゲームの他にもがんばっていることがあるんだね」



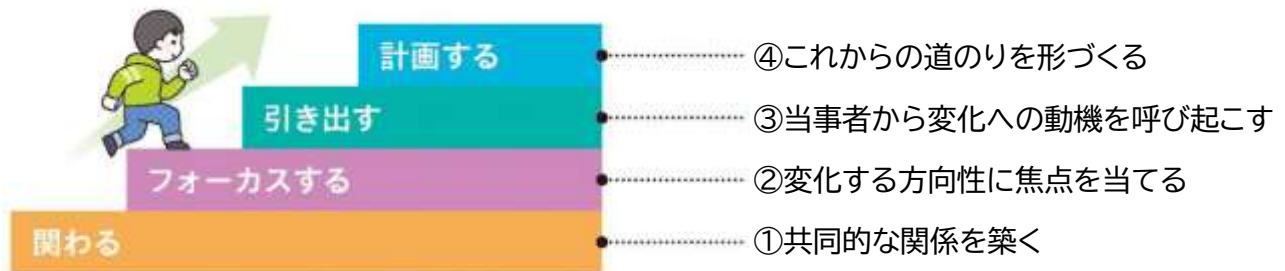
- 「じゃあ、ゲームをやめて昨日は勉強でもやったの！」
- 「みんなから厳しく言われていて、かわいそうだね」

要約 Summarizing

うまくいっていること、やってみたこと、葛藤していることなど、当事者の話の中から大切にしたいと思うことから、拾い集めます。1本1本の“花”になることを選び出したら、花束をつくって差し出すように、温かく提示します。当事者の話をていねいに聞いていることを伝え、さらなる掘り起こしをして光を当てることです。当事者は要約を聞くことで、バラバラになっていた要素から、全体像を把握でき、さらに深く考えることの促しにもなります。

3 4つの基本プロセス

動機づけ面接は、「関わる」「フォーカスする」「引き出す」「計画する」という4つのプロセスから構成されます。これらは、連続的であり、後に続くプロセスは前のプロセスの土台の上に構築されていきます。



① 関わる

どのような対人関係も、最初は関りから始まります。当事者の気持ち・感情・思考・価値観を、正確に言葉にして「聞き返し」を行います。これは、当事者に同情することではありません。変わりたくない気持ち、抵抗、不健康な行動についても、そのまま言葉にして映しとっていくことで、お互いの信頼関係を確立することから始めましょう。

早く理解しようとするために情報収集を急ぎすぎたり、専門的な解釈に当てはめようとしたりすることがありますが、それらは関りに対して悪い影響を及ぼしてしまいます。「勉強がうまくいっていないからゲームに逃避している」などと決めつけてしまい、サポーターの感情や価値判断が入ってしまわないようにしましょう。同様に、診断名を重視することは避けるべきです。それは、当事者だけに問題があるのだと伝え、逃げ場のないところに追い込んでしまうようなものです。

② フォーカスする

サポーターは物事をよく分かっている大人で、当事者には未熟なところがあるから、教えてあげなければならないというわけではありません。フォーカスとは、お互いが賛同できる方向性を見つける協働的なプロセスです。つまり、変化についての会話が特定の方向に向かって進み続けるようにするプロセスです。

最初からどこに向かって変化すべきか、はっきりとしている当事者もいます。しかし、多くの当事者は、不明確です。多様な問題を抱えているときには、最初のフォーカスを決めるために、選択肢を挙げ、並べ直し、スタート地点を決定していくことについて、時間をかけて考えます。一方で、漠然としている時には、フォーカスを探すことが必要です。中核的技能「OARS」を用いて、抽象から具象へと移行していく「方向づけ」のプロセスになります。そのような場合、ありがちな落とし穴があります。サポーターは、善意から当事者の知識不足を補い、変化する方に話をもっていこうとしてしまうことがあります。しかし、これは当事者を防衛的にさせやすく、理解してもらえていないという感覚を引き出してしまいます。そうすると、サポーターは「抵抗している」「否認している」というレッテルを貼りつけてしまうことさえあるのです。

③ 引き出す

フォーカスが明確になったら、変化への動機づけを引き出すプロセスです。変化することのメリットが、デメリットを上回ると感じることができるよう援助します。もっとも単純なチェンジトークの引き出し方は、チェンジトークが答えになるような開かれた質問をすることです。

- 「事態がどう変わって欲しいですか？」
- 「これから××するとしたら、やれる自信はどれくらいありますか？」
- 「今の状況の悪い面はどんなことですか？」
- 「進学することは、あなたにとってどれくらい重要だと思いますか？」

矛盾を拡げる方法もあります。変化したい方向とは矛盾している現在の言動について、まずいことをやっているということを本人が気づきやすいように示します。つまり、当事者の「矛盾しているという認識」を強めていきます。現在の行動と、個人的に重要な目標や価値との間に食い違いがあることに気づくと、変化は動機づけられます。サポーターが当事者の矛盾点を直接的に指摘したり、責めたりするものではありません。サポーターは、当事者の言葉をそのまま使いながら聞き返していきます。

例 **当事者** 「問題なんかないのに怒られてばかりで腹が立つ」

サポーター 「つまりあなたの考える限り、何の問題もないのに周りが勝手に怒っている？」

当事者 「そうそう。でもまあ、私も学校を辞めないといけなくなったら困るけど。」

当事者は、自分が発した言葉から矛盾に気づくことができるので、抵抗は少なく、「あれ、そんなこと言っているのか」と考えさせられます。人間は矛盾を感じるとそれを正したくなる傾向があります。当事者が自分で変化について語るということを促していくのです。

引き出すために、いろいろな方法が考えられます。当事者からチェンジトークを聞くことができたなら、サポーターはそれまでにしてきた方法を増やしていき、不協和がみられたら違う方法を試してみるとよいでしょう。

④ 計画する

動機づけが高まってシーソーのバランスが変わると、「変わるか変わらないか」ではなく「いつ、どうやって変わるか」という話題になっていきます。大まかな意図から具体的な実行目標に進んでいくようにサポートしてください。当事者が自分で変わる、具体的にこうできるといった見通しが持てるように関り、自己効力感を援助していきます。

当事者が「これまで何回も、ゲームの時間を減らそうとしてみたけど続かないし、全然うまくいかなかったんだ」と言えば、サポーターは「何回もチャレンジしたんだね。いままでにやったことで、ほんの少しだけでも減らせたときはいつ？」「大変だったと思うけど、どうして何回もチャレンジしてみることができたのかな？」など、変化に対して自信を高める質問や、成功体験を引き出す質問をして、目標に沿った行動を選べるように話をしていきましょう。

6. 歩調を合わせて

1 スモールステップの目標作り

ネット・ゲーム依存症からの回復目標として、サポーターは「断ネット・断ゲーム」を求めたくなるかもしれませんが、現代社会において「断ネット」は非現実的であり、また、ゲーム内容は多様ですから、すべての人があらゆるゲームを「断ゲーム」する必要はないでしょう。当事者からチェンジトークとなって現れやすいものは、「これなら自分にもできそうだ」と感じられることです。変化への準備が整っていないときに、当事者に対して過剰な要求をしてしまうと、望ましい結果は得られにくいものです。

これまでの生活を変化させるときには、当事者も悩みながら方法を模索しています。当事者の現状を整理したうえで、新しい生活を実現するためには、どのようなステップを踏んでいくのか、例を参考にし、さらに具体的に考えてみてください。そして、最初のステップから着実に達成できるよう、サポートを意識していきます。

最初のステップ	例 感情的なやりとりが減り、当事者と穏やかな関係を築いている。
第2のステップ	例 ネット・ゲームの過剰使用をめぐって、正直な気持ちや考えを語るができる。
第3のステップ	例 ネット・ゲームの使用パターンを振り返って、自分なりにできる何らかの工夫を考えてみる。
第4のステップ	例 不適切な使用パターン(特定のゲーム、使用方法など)への対策を具体的に話し合うことができる。
最終目標	例 生活に支障をきたすほど気持ちがとらわれていたゲームよりも、リアルを重視している。

2 孤立したサポートにならない

「統一戦線」を張る

当事者の周りにはサポーターが、できるだけ同じ考え方に沿った対応を心がけることは大切です。バラバラの対応をしてしまうと、当事者にとって都合の良いことを言う人にだけ従ってしまうでしょう。

統一戦線を張っていると、各サポーターにとっても対応方法がわかりやすく、当事者の言動に振り回されてどう対応して良いか分からなくなってしまう状況を回避することができます。実際的には、学校、相談機関や医療機関のスタッフが集まって、考え方を共有することが可能です。

毅然とした態度をもつ

これまでに子どもの回復に向けて「ゲームをやめさせよう」「ネット時間を減らさせよう」と思ってゲームを隠したり、Wi-Fi を切ったりと、さまざまな対応を繰り返してきたというご家族の苦労話を聞くことがあります。

子どもがネット・ゲームにのめり込む背景にはさまざまな要因が絡み合っています。ネット・ゲーム依存症は、一日で生じたものではなく、また一日で解決するものでもありません。依存症からの回復は、成功と失敗を繰り返しながら、その経験から当事者もサポーターも学び、少しずつ変化を起こしていくことです。ひとつひとつの出来事に、一喜一憂しすぎないようにしましょう。

ストラテジーシートを活用する

サポーターは、当事者をゆっくりと大切に見守っていきたい気持ちと、早く回復して欲しいと焦る気持ちに葛藤することがあります。サポーターの期待を無理に押し付けてはいけませんが、また、何の根拠もないのに「様子を見ていきましょう」と放置してしまうことも危険です。オンラインゲームには終わりがなく、当事者の依存行動を「そのうちに飽きるだろう」と軽く考えて放っておくと、状況が深刻化してしまうことがあります。スモールステップの目標作りは、今の段階で達成すべき目標に照準を合わせ、サポーターがとるべき行動を明らかにするためのワークです。

そして、サポーターとして冷静な判断を保つために、51ページの「ストラテジーシート」を活用してください。あなたの対応が、当事者にどのような反応を起こし、そして、その反応を受けてあなたはどんな気持ちになったのか、記録してみましょう。

サポーターの輪を広げる

ネット・ゲーム依存症の当事者に熱心な関り続けていて、もしあなたが行き詰った時には、あなたは適切なサポートを受ける権利があります。「なかなか回復がみられないのは、自分の関わり方が悪かったのではないだろうか」と、サポーターが不安になることもあります。サポーター同士で学び合いながら、孤立しないよう心がけましょう。

ネット・ゲーム依存症には、ADHD(注意欠如・多動性)やうつ病、不安障害などを併存していることがあります。ためらわずに医療機関への受診を勧めましょう。

3 サポーターのセルフケア

これまでに取り上げたサポートを実践していくためには、サポーター自身が心身ともに健康であることが大切です。

サポーターが受けてきた影響

まずは、あなた自身が当事者のネット・ゲーム依存症に深く関わることで、どのような影響を受けてきたかを知っておく必要があります。今までどんな影響を受けてきたか、当事者ではなく影響を受けたご自身のことを書いてみましょう。

からだが受けた影響	例 疲れがたまっている、眠りが浅い
こころが受けた影響	例 自分はダメなサポーターだと思ってしまう、本人の言うことに振り回されてしまう、焦り、不安、怒りなどのネガティブな感情をもってしまう
その他に受けた影響	例 自分の趣味に使う時間が減った

自分でできるリラックス法

当事者のことを一生懸命に考えているように、あなたは自分自身のことも大切にしなければなりません。

- おいしい食事を摂っていますか？ 睡眠時間は十分ですか？
- 最近はいつ美容院に行き、おしゃれをして出かけましたか？
- 自分のために、お金や時間を使っていますか？
- あなたの関心事が、当事者のネット・ゲーム問題ばかりになってしまっていないですか？
- きれいな季節の花を見て、感動しましたか？
- 友人と話して、心から笑うことはできていますか？

あなた自身がリラックスできる、または、ストレス解消できる活動を教えてください。

この問題から少し離れて、ちょっとした自分へのごほうびを考えてみましょう。

例 好きな喫茶店に立ち寄り、建設的な対話ができたら好きな物を買う

ストラテジーシート

ストラテジーシートは、コミュニケーションの好循環・悪循環を冷静に振り返るための表です。依存症支援のコミュニケーションを活用しながら、当事者の行動に対するあなたの対応によって、どのような反応を起こし、あなたの気持ちにどう変化が生まれたか記録してください。

日付・場面	当事者の行動	あなたの対応	当事者の反応	あなたの気持ち
(例) ×月×日 朝登校前	スマホに熱中していて、朝の身支度を始めない	イライラとしてしまい、何度も「早く着替えなさいよ」と言う	「うるさい、今やろうとしてたのに」と怒鳴る	余計にイライラして、もう声を掛けたくなくなってしまふ

7. ネット・ゲーム依存症関連用語集

ゲームジャンル

■ソーシャルゲーム(ソシャゲ)

SNS(ソーシャル・ネット・サービス)に会員登録して遊ぶゲーム。手軽に楽しめ、SNSで繋がっている友人と一緒に遊ぶこともできるため、人気がある。

関連:ガチャ

■シューティングゲーム

敵を撃って倒す要素をメインとするゲームの総称。2D、3Dでゲームの雰囲気が大きく変わる。FPSやTPSもこのシューティングゲームに含まれる。

■FPS(エフピーエス)

ファースト・パーソン・シューティングの略。画面に操作するキャラクターの腕や武器などが表示される、一人称視点のシューティングゲーム。臨場感や没入感の強さが特徴。

■TPS(ティーピーエス)

サード・パーソン・シューティングの略。操作するキャラクターを背後から追う、三人称視点のシューティングゲーム。キャラクターを好きに着飾る楽しさがある。

■バトルロワイヤルゲーム(バトルワ)

FPS, TPSの新しいゲームジャンル。縮小されていく戦場で、最後の1人または最後の1チームになることを目指す。

■RPG(アールピージー)

ロール・プレイング・ゲームの略。操作するキャラクターを通じて仮想世界を冒険し、ゲームの世界観や物語を楽しむ。

■MMORPG(MMO, エムエムオー)

マッシブリー・マルチプレイヤー・オンライン・ロール・プレイング・ゲームの略。多くの人が同時に参加するRPGを指し、プレイヤー同士がコミュニケーションをとりながら、一緒に冒険を楽しむことができる。

■シミュレーションゲーム

現実世界で起こりうる事象を、仮想体験するゲームの総称。育成、経営、戦略、恋愛などさまざまなジャンルがあり、攻略の道筋を考えることを楽しむ。

■RTS(アールティーエス)

リアル・タイム・ストラテジーの略。ターン制ではなく、リアルタイムでキャラクター達に指示を与え、進行していく戦略シミュレーションゲーム。攻防の駆け引きや、とっさの判断を求められることが魅力の一つ。

■MOBA(モバ)

マルチプレイヤー・オンライン・バトル・アリーナの略。RTSから派生したゲームで、特定のキャラクターを操作し、敵チームの拠点陥落を目指す。e-sportsでも多くのタイトルが採用されている。

関連:e-sports

■アクションゲーム

キャラクターの行動(アクション)を細かく瞬時に操作し、敵を倒したり、ステージクリアしたりするゲームの総称。レース、格闘、スポーツなど、さまざまなジャンルが含まれ、操作技術の向上を楽しむ。

■アドベンチャーゲーム

キャラクターの行動を選択肢から選んだり、入力したりすることで、物語が展開・分岐していくゲーム。キャラクターの立ち絵やボイスなどの演出があり、恋愛やホラー、謎解きなどのジャンルが存在する。

■音楽ゲーム(音ゲー)

音楽のリズムに合わせてボタンを押したり、ステップを踏んだり、楽器を模したコントローラーを使って演奏したりするゲーム。操作が正確なほど高得点となり、楽曲や難易度の幅広さも魅力の一つ。

■オンライントレーディングカードゲーム(TCG, カード)

オンライン上で対戦できるトレーディングカードゲーム。自分で集めたカードを組み合わせてデッキ(カードの束)を作り、対戦する。実際にあるトレーディングカードゲームがオンライン化したものも多く、全国のプレイヤーと対戦できる点からも人気がある。

■パズルゲーム(パズル)

考えて解くパズル要素をメインとするゲームの総称。特に、落ちものというジャンルが対戦ゲームとしても人気を集めている。

■e-Sports(イースポーツ)

エレクトロニック・スポーツの略。ゲームをスポーツ競技として認定し、世界中で様々な大会が繰り広げられている。賞金が出る大会も多い。

■F2P(エフツーピー)

フリー・トゥ・プレイの略。近年ゲームの主流となっている「基本プレイ無料」という仕組み。気軽に始められることが特徴だが、アイテムやキャラクター、DLCなどに課金することもできる。

関連:DLC

■課金

ゲームや、スマホアプリといったコンテンツにお金をかけて楽しむこと。課金額によって呼び方が変わり、お小遣い程度は「微課金」、日常生活に影響が出そうになるレベルを「重課金」、実際に日常生活に支障をきたすレベルは「廃課金」という。一方、課金せずに無料で楽しむことを「無課金」という。

関連:ホエール

■ガチャ

ゲームを進める上で役立つアイテムやキャラクターなどが、ランダムで手に入るシステム。当たりやハズレといったギャンブル要素があり、基本的には課金して有料アイテムを購入することが必要となる。

■石

ガチャを引くための有料アイテム

■配布

ゲームのリリース記念日やイベント、システム障害などがあつた際、運営からアイテムやキャラクターが配られること。

関連:運営

■詫び石

ゲームで何らかの不手際や障害が起きてプレイに悪影響が出た際、運営側からお詫びとして配られる有料アイテム。

■レアリティ

ガチャで手に入るアイテムやキャラクターのレア度。コモン・レア・レジェンド・エピック・星3・星4・星5など、さまざまな呼び名がある。レアリティが高いほど、珍しく手に入りにくいものとなる。

■排出率

ガチャからレアリティの高いアイテムやキャラクターが出る確率。運営が設定する上位レアリティの排出率は

1%程度のため、その中からお目当てのアイテムやキャラクターが出る確率はさらに低くなる。

■期間限定イベント(限定、イベ)

期間限定で行われるゲーム内の催し。イベント中のミッションをクリアすると、限定のアイテムやキャラクターが手に入る。また、イベント中のガチャは、その時しか手に入らないアイテムやキャラクターが出るため、課金する人が多い。

関連:ミッション

■ピックアップ

ガチャで、特定のアイテムやキャラクターの排出率が高く設定されること。

■すりぬけ

ガチャで限定やピックアップになっているアイテム、キャラクターを引こうとして、それ以外のレアリティの高いアイテムやキャラクターを引き当てること。素直に喜べない。

■天井、青天井

ガチャにおける課金の上限額設定の有無を表す言葉。上限額に達するまでガチャを引くと、本来の排出率に関係なく、特定のキャラクターが確実に手に入るシステムを「天井」という。一方、上限額設定がないことを「青天井」という。

■おいガチャ、おい課金

ガチャを引いても欲しいアイテムやキャラクターが手に入らないため、有料アイテムをさらに購入してガチャを引くこと。

関連:コンコルド効果

■爆死(ばくし)

大金を費やしてガチャを引いても、欲しいアイテムやキャラクターが手に入らず、ひどい結果になった状態。

■リセットマラソン(リセマラ)

ゲームを利用開始する際、初回特典として引ける無料ガチャで、お目当てのアイテムやキャラクターが手に入るまで、ゲームのインストールとアンインストールを繰り返すこと。主にソシャゲで行われる。課金せずに上位レアリティを手に入れる手段。

■DLC(ディーエルシー)

ダウン・ロード・コンテンツの略。運営がデジタル配信する新しいコンテンツ(マップやキャラクター、武器、シナリオなど)。無料または有料でダウンロードする。

■ティア

バトルパスというコンテンツで使われる、レベルに近いシステム。ゲーム内で、経験値やポイントを積むとティアが上がり、報酬としてアイテムやキャラクターがもらえる仕組み。より魅力的な報酬は、高いティアで提供されるため、その報酬(スキンなど)を持っていることが、プレイヤーには一種のステータスとなる。1ティアを150~300円程度で上げることもでき、これを「ティア課金」ともいう。

関連:スキン

■バトルパス

一定期間内にティアを上げることで、アイテムやキャラクターを手に入れられるコンテンツ。FPS、TPSでよく採用されている。バトルパスを取得すると、報酬付きのティアが複数提示され、プレイヤーはティアを上げて報酬を得ようと、ゲームをやりこむ。無料のバトルパスもあるが、1500~3000円程度課金して有料のバトルパスを購入すると、特別なティアが解放され、無料版より豪華なアイテムやキャラクターを手に入れる権利が得られる。

■スキン

キャラクターや武器の見た目を変えるためのアイテム。

■エモート

操作するキャラクターに、ジェスチャーやダンスをさせる機能。プレイヤー同士で挨拶や感情を伝え合うために利用する。

■クエスト(クエ)、ミッション

ゲーム内で報酬をもらうために課される課題や任務。一定の条件をクリアすることで報酬がもらえるシステムとなっており、デイリー(1日)、ウィークリー(1週間)、マンスリー(1ヵ月)など、期間が設定されたクエストやミッションもある。

■マラソン、周回

同じミッションやクエストを繰り返し行い、クリアした際の報酬を集めること。長時間の単調作業に苦痛を感じ、そのゲームを離れる人もいる。

■ログインボーナス(ログボ)

1日に1度ログインすると得られる報酬。1週間や1ヵ月連続でログインしなければ手に入らないアイテムなどもある。

関連:ログイン

■巡礼、ログボマラソン

複数のゲームのログボを集めるために、ゲームのイン、アウトを繰り返すこと。

■アップデート(アプデ)

ゲームのバランスの調整やバグの修正などを行うための更新。運営が配信するデータをダウンロードすることで更新内容をゲームに反映させる。

■バグ

ゲーム内で起こる、プログラムの思わぬ不具合。

■ナーフ

アップデートにより、アイテムやキャラクターの性能が下方修正・弱体化されること。

■実装

新しいシステムや機能、DLCなどが追加されること。

■キルレシオ、キルレート(キルレ)

FPSやTPSで良く使われる、1回の対戦でどれだけ多くの敵を倒すことができたかという指標。用いる計算方法がキルレシオとキルレートでは異なるが、ともに自分の腕前の目安となる。

■ランキング(ランク)

ゲームの成績により決まるプレイヤーの順位。世界中のプレイヤーがライバルとなる。

■ランカー

全国、世界ランキングで上位に入るプレイヤー。

■PVP(ピービーピー)

プレイヤーvsプレイヤーの略。

■PVE(ピービーイー)

プレイヤーvsエネミーの略。コンピューターが対戦相手となる。

■NPC(エヌピーシー)、CPU(シーピーユー)、BOT(ボット)

人が操作せず、コンピューターのプログラム通りに動くキャラクターを指し、役割やゲームジャンルによって呼び名が異なる。RPGなどでストーリーを進める際、プレイヤーと関連するキャラクターを「NPC」、格闘ゲームなどで対戦相手となるキャラクターを「CPU」、FPSやTPS、MMORPGで使われるAIプレイヤーを「BOT」という。

■マッチングシステム(マッチング)

対戦型ゲームで楽しく遊べるように、レベルや戦績などのプレイデータから、実力が同じくらいの対戦相手やチームを組むシステム。自分が高ランク帯にいたり、プレイヤーの少ない時間にプレイしたりする場合、マッチングに時間がかかることもある。

■ギルド

プレイヤー同士でつくるチーム、サークル。MMORPGやソシャゲでよく使われるシステムで、一時的に組むパーティと異なり、長期的に活動を共にすることが多い。ギルド同士の対戦を「ギルドバトル」と呼び、複数のギルドやパーティが協力して行う大規模クエストは「レイドバトル」という。

■マルチプレイ(マルチ)

複数のプレイヤーと同時にゲームへ参加し、対戦したり協力したりする遊び方。後者を「協力プレイ」と呼ぶこともある。

■ソロ、デュオ、トリオ、クワッド

バトルなどでチームを組む際の人数。ソロ1人、デュオ2人、トリオ3人、クワッド4人となる。

■野良パーティ(野良、野良パ)

フレンドでない人と一緒にチームを組んでゲームを行うこと。一期一会のパーティ。

■チート

自分が優位にゲームを進めるために、改造コードを使ってゲームデータを書き換えたり、バグを利用したりする不正行為。なお、チートする人のことは「チーター」と呼ぶ。

■キックアウト(キック)

オンラインゲームにおいて、迷惑行為などを行う特定のプレイヤーを強制的に追い出すことのできるシステム。チームのリーダーに決定権があったり、投票制でなされたりと、ゲームによって決定方法は異なる。

■地雷

オンラインゲームで迷惑行為を行ったり、非協力であったり、足を引っ張ったりと、他のプレイヤーと一緒にプレイしたくないと思わせるプレイヤーのこと。

■自爆

オンラインゲームで自分の力量に見合わないプレイを行い、自滅すること。他のプレイヤーから地雷認定されることもあるため、注意が必要。

■ボイスチャット(VC、ボイチャ)

ゲーム中に行われる通話。対戦型のオンラインゲームでは、ほぼ全てに導入されている。

関連:親フラ、身バレ

■GG(ジージー)

グッド・ゲームの略。対戦型オンラインゲームで、対戦後に「いい試合でした」「お疲れ様」といったニュアンス

で使用される。大差で負けた相手への煽り文句に使われることもある。

関連:煽り

■GJ(グッジョブ、ジージェイ)

グッド・ジョブの略。対戦型のオンラインゲームで、対戦中に「ナイス」「よくやった」といったニュアンスで使用される。

■エイム

シューティングゲームなどで画面に表示される照準。「エイムが良い」=敵によく当たる、といった使い方をされる。最近はガチャに対しても、当たる・当たらないという意味でつかわれることがある。

■ヘイト

ゲームでは、対戦相手や敵から受ける敵対心、注意を意味する。ヘイトを集めると敵からターゲットされるため、特にチームで戦う際は、ヘイト管理を上手に行うことで、ゲームを優位に進めることができる。

■ターゲット、ターゲットティング(タゲ)

敵から、攻撃目標に指定されること。

■運営

ゲームやコンテンツを運営している会社

■アカウント(アカ)

ゲームやコンテンツを使用するための権利。登録したアカウントには、コンテンツの使用履歴や、ゲームのセーブデータなどが詰まっている。近年は、アカウントの売買やハッキング被害が問題になっている。

関連: BAN

■複アカ、本アカ、サブアカ

複数のアカウントを持つことを「複アカ」といい、その際にメインで使用するものを「本アカ」、それ以外を「サブアカ」という。近年は、SNSに投稿する内容や繋がっている相手などに応じて、使用するアカウントを切り替えることが一般的になっている。オンラインゲームでも、無料のガチャを引く、協力プレイでゲームを優位に進めるといった目的で、複数のアカウントを作ることがある。

■裏アカ

サブアカの中でも、特に秘密裏に作っているアカウントのこと。SNSでネガティブな発言をしたり、趣味に関する投稿をしたりと、基本的には表に出したくない自分を表現する時に使われることが多い。投稿内容によっては、運営に通報されたり、炎上したりするリスクもあり、削除や放棄を前提として使うアカウントのことは「捨てアカ」と呼ばれる。

■RMT(アールエムティー)

リアル・マネー・トレードの略。レアアイテムや能力値の高いキャラクター、ゲーム内の仮想通貨などを、現実のお金や電子マネーと取引すること。多くのゲームがRMTを禁止しており、問題となることもある。

■BAN, 垢BAN(バン、アカバン)

ゲームやコンテンツにおいて、不正行為を行った人のアカウントを一定期間、または永久に停止させること。

■オン、オフ

オンライン、オフラインの略。

■オンラインフレンド(フレンド、ネット友)

オンライン上でゲームを一緒にする友人や、SNSで交流がある友人のこと。

■ガチ勢、エンジョイ勢

ゲームのプレイスタイルの違いを表す言葉。勝敗やスコア、効率などを重視してプレイする人たちを「ガチ勢」という。一方、それよりも楽しむことを優先する人たちを「エンジョイ勢」という。

■ネットゲ廃人(廃人)

ネットやゲームにハマりすぎて、現実の社会生活に支障が生じている人。

■デジタルウェルビーイング

デジタルデバイスによる心身の不調を防ぎ、むしろ健康な状態でデバイスを使用していくこと。これを達成するため、スマホにはさまざまな機能が搭載されている。代表的な「スクリーンタイム(機能によっては、ウェルビーイング機能と呼ばれる)」では、普段どのようにスマホを使っているのかがデータ化され、自分の使用状況を確認する上で非常に役立つ。

■ゲーム実況、プレイ動画、動画配信(実況、配信)

ゲームを実況しながらプレイする様子などを動画撮影し、ネット配信すること。近年は、スマホアプリやゲーム機で簡単に撮影・配信ができる。好きな実況者のプレイ動画を見ながらゲームする人も多い。なお、生配信することを「ライブ配信」ともいう。

■親フラグ(親フラ)

ライブ配信中やゲームのボイチャ中に、親が部屋に来そうな雰囲気や、実際に親が入ってくること。

関連:フラグ

■身バレ

自分の身元(名前などの個人情報)がバレること。SNSでの不注意な投稿から居住地や学校を割り出され

たり、ライブ配信してゲームのボイチャ中に、親から名前を呼ばれたりして身バレすることが多い。

■スーパーチャット(スパチャ)、投げ銭

ライブ配信中に、視聴者が配信者に応援や感謝の気持ちを伝えたり、確実にコメントを読んでもらったりするためにお金を送るシステム。高額になるほど、自分のコメントを目立たせられる仕組みになっている。

■凸、突(トツ)

主に「突撃する」を意味する言葉だが、「やってみる」というニュアンスで、「話しかける、連絡する、参加する」など広く用いられる。ゲームでは、FPSやTPSで突撃の指示を出す際に「突れ」と表現したり、アイテムやキャラクターのレベル上限を突破することを「限凸(限界突破)」と言ったりすることもある。

■ログイン(イン)

ゲームやコンテンツを利用開始する時に行う認証。「ゲームを始める」「ゲームをしている」状態を意味する言葉としても使われる。一方、やめることは「ログアウト」という。

■落ちる

ゲームやコンテンツをログアウトすること。自分の意志でゲームをやめるだけでなく、インターネット回線のエラーなどで予期せず中断されることも指す。後者については、「回線落ち」という言葉もある。

■処理落ち

コンピューターの処理が追い付かず、ゲームや動画の映像・音声に乱れが出ること。ゲーム機やスマホ、パソコンといった機器の性能が低かったり、プログラムの容量が重かったりすることが原因となる場合も多い。

■タイムラグ(ラグ)

インターネットの通信環境やゲームのエラーなどにより、プレイヤーの操作がゲームへ反映されるまでに時間差が生じ、プレイに支障をきたす現象。ゲームで負けた際の理由や言い訳に使用されることも多い。

■台パン

ゲームセンターで、負けた腹いせにゲームの台や機械を叩くこと。最近では、オンラインゲームで、思い通りにいかない時にモノ当たることも指す。

■2次元、3次元、リアル

平面の中で表現される、アニメやゲームの世界と、そこに存在するキャラクターのことを「2次元」という。2次元には、架空というニュアンスが含まれる。一方、現実世界や実際の人を「3次元、リアル」という。

■キャラ

キャラクターの略。

■押しキャラ(押し)

自分が「気に入っている」「応援している」キャラクター。

■尊い

「とても素晴らしい」「自分にとってかけがえない」といった意味で使われる言葉。自分の推しを褒める際によく用いられる。

■スラグ

ストーリーやイベントを展開させるための条件。また、次の展開を予想させるような出来事や雰囲気、伏線も指す。

関連:親フヲ

■バズる、バズった

元々はマーケティング用語で、SNS を介した口コミで話題になることを表す言葉。一般的には、インターネットで投稿したコメントや動画、画像などが話題となり、短期間で爆発的に多くの人の注目を集めることを意味する。

■イキる

「調子に乗っている」「偉ぶっている」といった意味で使われる言葉。

■ぴえん

泣いている顔文字から生まれた言葉。「泣き」「涙」の意味合いで使われるが、悲しい時だけでなく、嬉し泣きの時にも用いられる。

■草、草はえる、大草原

「笑う」「面白い」といった意味で使われる言葉。笑→wara→w という変遷があり、w が「草」に見えることが由来となっている。笑いの度合いが強い場合には、wwwww と草が並ぶため「大草原」と表現される。

■煽り

意図的に相手の感情を逆なでし、怒らせるような言動。迷惑行為の一つとして、BAN やキックの対象となることもある。

■アンチ

ある対象を嫌って批判・攻撃する人。ファンの対極に位置する人を指す。

■炎上

インターネットに投稿された不適切なコメントや動画、画像などに批判が殺到し、火が燃え広がるように拡散され、收拾がつかなくなる様。

■デジタルネイティブ

生まれたときからインターネットが身近にある世代のことで、1980年前後生まれ以降のことを指すことが多い。

依存症関連用語・その他

■自己治療仮説

依存症の人が物質や行動にのめり込むのは、快楽を得たいからではなく、その人が元々抱えている苦痛を和らげたい(自己治療したい)からであるという仮説。人間関係や学業、仕事など、日常生活でさまざまな生きづらさを抱えている依存症の人は、ネット・ゲームをすることで、一時的ではあるが、リアルな生活から離れ、日々抱えている生きづらさを和らげることができる。このため、依存症は、「意志が弱いから・性格がだらしないからなる病気」ではなく、長期的に見ると不適応な面はあるが、「当事者が抱える苦痛を何とかしようとした対処方法の結果」と捉えることができる。

■ハーム・リダクション

依存している物質や行動習慣をすぐにやめられない時に、まずはその物質の使用によって生じている健康や社会生活への悪影響を減らそうとする考え方。

■オフラインキャンプ

ネットやゲームをやめられない人を対象に、ネット・ゲームから物理的に離れる時間を作り、自然体験を通じてリアルな活動や対人関係の充実を図ったり、依存症に関する学習を通して自分のネット・ゲーム使用を振り返ったりすることで、行動変容を促すキャンプ。

■イネイブリング

依存症の人が生活に困らないように、世話を焼いたり、尻ぬぐいをしたりすることで、かえって回復を遅らせてしまう、周囲の人の行為。依存症の人は、他者が自分の問題を解決してくれるため、問題意識をあまり持たず、依存行動を続けやすくなってしまふ。イネイブリングを行う人のことを、イネイブラーという。家族や友人など、本人のことを大切に思う人たちが、不本意にもイネイブラーになってしまうことがある。

■コントロール幻想

自分の力の及ばない物事に対して、自分の力でコントロールできると思い込むこと。ギャンブル性の高いコンテンツに見られる現象で、実際は何度やっても同じ確率なのに、「これだけガチャを引いているのだから、次は当たるはずだ」とコントロール感を抱いてしまい、どんどんお金をつぎ込むことに繋がる。このように、人間のコントロール感と依存行動には強い繋がりが存在するが、特にゲームは、ギャンブルとは異なり、自分の努力や選択次第で、思うような結果・展開を手に入れられるという、“本当にコントロールできる要素”も存在するため、自己効力感や自尊感情が刺激されて、より没頭しやすいと考えられる。

■部分強化

ある行動に対し、時折報酬が与えられると、また報酬を得られるのではないかと期待して、その行動を繰り返し行うようになること。人は、毎回必ず手に入る報酬よりも、たまに得られる報酬の方が喜びを感じるため、ギャンブルやガチャのようなシステムにのめり込みやすい性質をもつ。

■コンコルド効果

このまま、ある対象に投資し続けても損失になるとわかっているのに、それまで注ぎこんだ金額や労力を惜しんで、投資を辞められなくなる心理状態。ゲームでいうと、このまま課金を続けても爆死するとわかっているのに、これまで課金した額を無駄にしたくない想いから、引くに引けず、おい課金してしまうこと。

■遅延価値割引

すぐにもらえる報酬ほど価値が大きく感じられ、反対に報酬を得られるまでの時間が遅くなると、その価値を小さく感じてしまう現象。ネット・ゲームに当てはめると、“使うと楽しい”という即座の報酬は大きく評価される一方、“使用を減らせばリアルな生活が充実する”といった長期的な利益は小さく評価されるため、なかなか行動を変えられないことに繋がる。

■保有効果

自分が保有しているものに、実際よりも高い価値を感じ、手放そうとすると強い抵抗感が生じてしまう現象。ゲームに飽きていたり、日常生活を大切にするためにやめる必要があったりしても、これまでに集めたアイテムや育て上げたキャラクターに高い価値を感じて、アカウントやアプリを消去できないことに繋がる。

■FOMO

フィア・オブ・ミッシング・アウトの略。SNS を常時チェックしておかないと、最新の情報を見逃したり、友人との関係から取り残されたりするのではないかと、とい

う恐怖に襲われること。スマホを手放せず、長時間使用してしまう背景の1つ。

■MOMO

ザ・ミステリー・オブ・ミッシング・アウトの略。友人がSNS に投稿しないのは、何か自分に隠し事や知らせたくないことがあるからではないかと、想像が膨らんで不安に襲われること。相手の状況を確認しようと、SNS で長時間手がかりを探してしまうことに繋がる。

■JOMO

ジョイ・オブ・ミッシング・アウトの略。常にネットやSNS に繋がらないといけない不安から解放され、喜びを感じる。FOMF や MOMO から離れた状態。

■オンライン脱抑制効果

匿名性が高く、コミュニケーションをとる相手の反応も見えないといった性質から、現実場面人と関わる時には働く歯止め(社会的抑制)が、ネット上では効かなくなり、普通ならしない発言や行動をしてしまう現象。

■パレートの法則

物事の結果の内8割は、2割の要素によってもたらされる、というマーケティング用語。これをゲームに当てはめると、「運営があげる収益の8割は、重課金や廃課金をくり返す2割のプレイヤーによって創り出されている」といえる。

■ホエール

1ヵ月1万円以上の「廃課金・重課金」をするプレイヤーを表すスラング。一方、それなりに課金する人は「ドルフィン」、お小遣い程度の課金をする人は「ミノウ(小魚)」と呼ばれる。

■フリーミアム

多くの人に基本的なサービスを無料で提供する一方、より高度な機能の使用は有料にすることで、収益を上げるシステム。多くのコンテンツで採用されている。

関連:F2P

香 川 県 教 育 委 員 会
〒760-8582高松市天神前6番1号
TEL:087-832-3736
FAX:087-806-0233

※本マニュアルは、香川県依存症治療拠点機関(アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症)である医療法人社団光風会三光病院の海野順院長(精神科医師)のご協力を得て作成しました。