

# 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



 香川県教育委員会事務局総務課

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。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。

# 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

ネット・ゲーム依存症とは??

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. 児童生徒・保護者への対応

2. 課金によるトラブル

(参考) 依存症支援のコミュニケーション

1. 行動変容ステージモデル

2. ポジティブコミュニケーション

3. 動機づけ面接

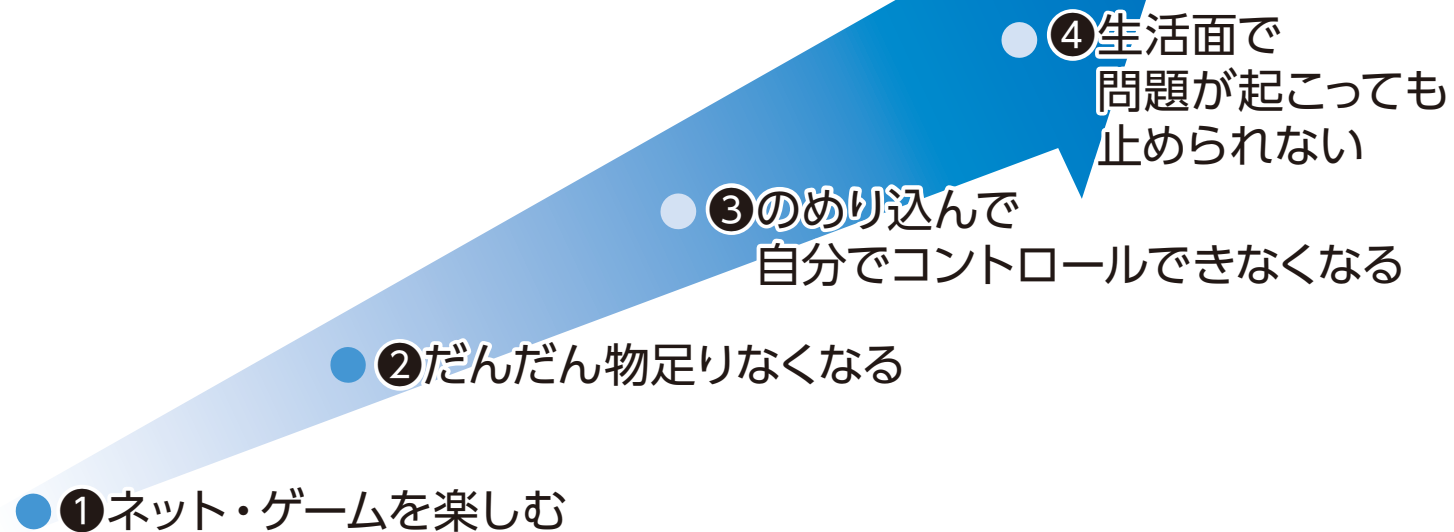
# ネット・ゲーム依存症とは??

スマートフォン等の急速な普及に伴い、私たちは高い利便性を得ています。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、生活の中の優先順位が上がっていきます。ネット・ゲームの過剰な使用により、日常生活や社会生活にさまざまな支障が生じてもなお、過剰使用を続け、自分の力だけでは解決できなくなってしまった状態が、ネット・ゲーム依存症<sup>\*</sup>なのです。

※ネット・ゲームへの過度なめり込みは、正式には行動嗜癖（こうどうしへき：快感を求める行動を繰り返すうちに、次第に回数や時間が増え、コントロールできない状態）に分類されますが、一般的な分かりやすさを優先して、ここでは「ネット・ゲーム依存症」を表現しています。

# ネット・ゲーム依存症とは??

エスカレートしてやめられなくなる



# ネット・ゲーム依存症とは??

## 依存症を起こす要因

ネット・ゲーム依存症は、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、どのような要因があるのか整理して、客観視することが大切です。

### ネット・ゲーム要因

- 無料で気軽に利用できる
- ゲーム内で自分の役目がある
- イベントやガチャが楽しい

など

### 個人要因

- 一つのことに熱中しやすい
- 常にだれかとつながっていたい
- 友人関係で悩みがある

など

### 環境要因

- 家庭内で自由に使える
- 家族みんなが忙しく  
一人の時間が多い
- 友人が同じゲームをしている

など

# ネット・ゲーム依存症とは??

## ネット・ゲームの過剰使用が起こす悪影響（例）

ネット・ゲームの過剰使用が続くと、「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。日常生活に支障が出ないような、節度をもった使用が大切です。

### こころ

- イライラ／ゆううつ増加
- 興味／感動の減退
- 充実感／満足感がない

など

### からだ

- 視力低下
- 筋力や体力の低下
- 頭痛やめまい、吐き気

など

### 生活

- 昼夜逆転
- 遅刻／欠席の増加
- リアル友人との時間減少

など

# 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. 児童生徒・保護者への対応

### 児童生徒との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、自分では気づかなかった指導・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。

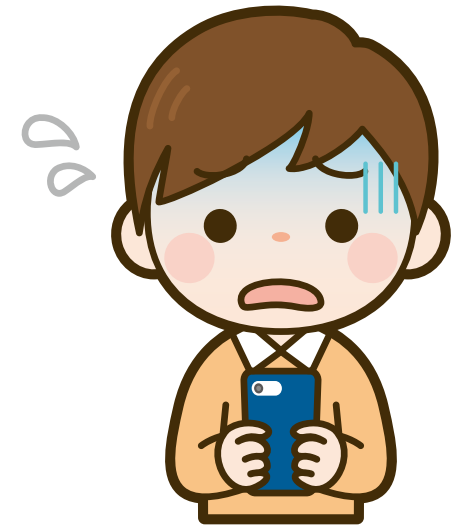


# ネット・ゲーム依存症に関する相談や、 依存が疑われる児童生徒への対応

## (1) 児童生徒への対応

### 児童生徒の言動の変化に気づいたら…

- 授業中に居眠りや集中できていないことが多くなった
- 友達との関わりが急に減少した
- ネット・ゲームでのやり取りが原因で  
友達間のトラブルが発生している
- 絶えずゲームのことを気にしているようだ
- 同じミスを繰り返すことが多くなった



# 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

## 児童生徒の言動の変化に気づいたら…

### 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？」

「最近眠そうにしていることがあるけど、体調は大丈夫？」

「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。」

「最近は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？」

「他に何かしてみたいこと、興味のあることはないかな？」

## Point!

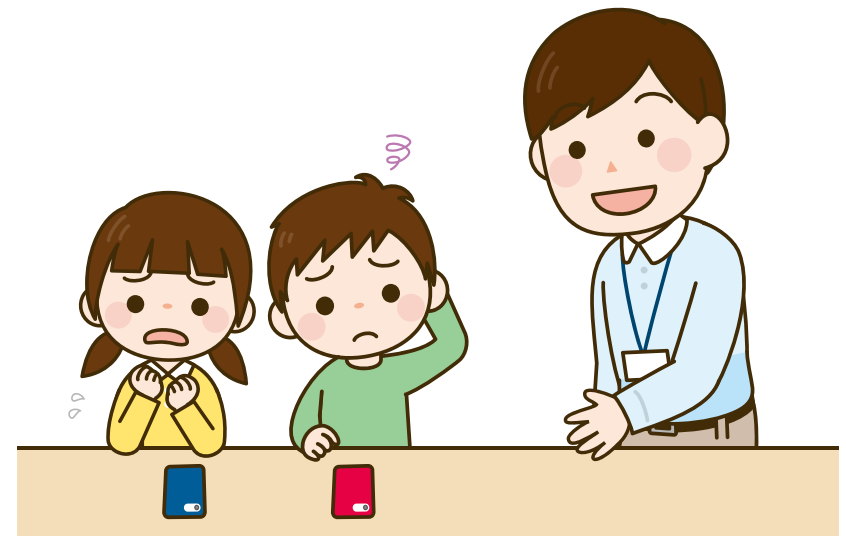
- ・何らかの問題に対する逃げ場として、ネット・ゲームにのめり込んでいる場合があります。憶測でネット・ゲームの影響と決めつけることはせず、児童生徒と一緒に解決策を考えるように心がけましょう。
- ・友達間のトラブルに対しては、当事者から一人ずつ話を聞くなどしながら現状を整理し、解決に至るまで粘り強く対応しましょう。

# 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) 児童生徒への対応

### 児童生徒から相談を受けたら

- ゲームのやり過ぎは分かっているが、  
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
- 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



# 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

## 児童生徒から相談を受けたら

### 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ていきたいと思っているんだね」  
「どうして禁止されたのかな？〇〇さんは、禁止されてどんな気持ちになったのかな？」  
「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？」

## Point!

- ・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思いを最大限尊重しましょう。
- ・現状（利用時間や頻度など）を振り返らせて、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ましょう。
- ・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。

■ ネット・ゲーム依存予防対策学習シート・展開例（小・中学校） <https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyoui/gimukyoyoku/syokai/sonota/internet/gakusyusheet.html>

■ ネット・ゲーム依存予防対策学習シート・展開例（高校） [https://www.pref.kagawa.lg.jp/documents/15171/20230714\\_gakusyusi-to\\_koukou.pdf](https://www.pref.kagawa.lg.jp/documents/15171/20230714_gakusyusi-to_koukou.pdf)

# 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) 児童生徒への対応

### 児童生徒の意識について

- プロゲーマーになりたいので、  
長時間ゲームをしていても問題ないと思っている
- 自分はいつでもやめられると思っている



# 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

## 児童生徒の意識について

### 対応の仕方 (例)

「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。」  
「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、困ったりしない？」

## Point!

- ・ 本人の考えや思いは尊重しながら、最近のネット・ゲームの利用状況や依存度、生活状況、健康状態など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・ゲーム依存症の特徴などを伝え、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。

# 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

## (2) 保護者への対応

子どもの状態が心配・子どもへの対応に悩んでいる

- 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
- フィルタリングや機能制限を掛けた方がいいのか
- ネット・ゲームのことで子どもとケンカが絶えない
- 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



# 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

## 子どもの状態が心配・子どもへの対応に悩んでいる

### 対応の仕方 (例)

「それは大変ですね。お子さんのことを思って注意されたのですね。」  
「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？」  
「その他に〇〇さんに変った様子がありますか？」  
「課金に気づいた時の状況や、お子さんが課金をすることになった経緯について教えてください。」  
「ルールがお子さんにとって難し過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。」

## Point!

- ・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、保護者の気持ちに寄り添いましょう。
- ・ネット・ゲームの問題だけに限定せず、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ましょう。
- ・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し、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。

■安心ネットルールづくり教室

■さめきっ子安全安心ネット指導員の派遣

■啓発リーフレット「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？」

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyoui/kyoisomu/anshin.html>

[https://www.pref.kagawa.lg.jp/documents/14861/net\\_shinsei.pdf](https://www.pref.kagawa.lg.jp/documents/14861/net_shinsei.pdf)

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/documents/38870/filtering-l.pdf>



# 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

## (2) 保護者への対応

### 医療機関を受診した方が良いか

- 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…



# 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

## 医療機関を受診した方が良いか

### 対応の仕方 (例)

「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？」

「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？」

## Point!

- ・まずは家庭での様子など具体的な状況を把握するよう心がけましょう。
- ・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検討しましょう。
- ・相談機関や医療機関の紹介後も保護者と連携し、継続的に見守っていきましょう。

■ 依存症相談窓口

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/shogaifukushi/seishinhoken/izonsyousoudan.html>

■ 「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」(令和5年4月1日現在)

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/documents/6509/iryoukikan.pdf>

# 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

## 2. 課金によるトラブル

### 保護者への注意喚起やアドバイス

- 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パスワードの管理を徹底する
- 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
- 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

### 課金によるトラブルが発生した場合の対応

県消費生活センターや県民センターなどの消費生活相談窓口について情報提供しましょう。

相談時に確認が必要なもの（例）

利用金額と支払方法

契約関係

ゲームのアカウント

キャリア決済の管理

クレジットカードの  
管理

■消費生活相談窓口

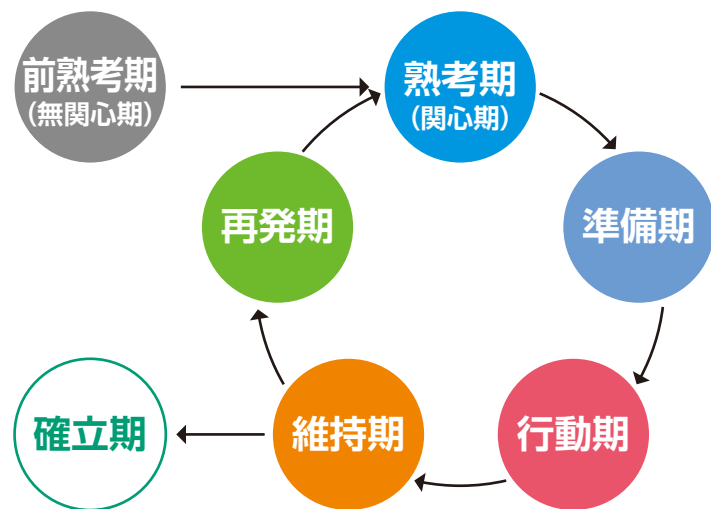
<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kurashi/shohiseikatsu/madoguchi.html>

■「オンラインゲームに関する消費生活相談対応マニュアル」令和4年6月消費者庁 [https://www.caa.go.jp/notice/assets/future\\_caa\\_cms201\\_220629\\_17.pdf](https://www.caa.go.jp/notice/assets/future_caa_cms201_220629_17.pdf)

# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

## 1. 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。

### 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、どうすればいいか考えている。  
ネット・ゲーム以外の時間を増やそうと、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・ゲームのことを、忘れていた自分がある。

# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

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。

## 前熟考期 (無関心期)

起き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。

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。まずは「自分のことを分かってくれているから、この人と話をしてもいい」と思ってもらえるよう、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。

# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

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。

## 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。

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ない気持ち」の相反する心の状態をもっています。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。
- バランスシートを作成して、現状の整理を手伝う。
- 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。
- 本人が自分で気づくまではどうしようもないと支援を諦める。

# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

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。

## 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・ゲーム以外の時間を増やそうと、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ていく。
- 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。

# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

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。

## 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れば、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喜んで。
- 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。



# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

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。

## 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。
- リラプス（再発）について話してもらいやすい関係を築いておく。

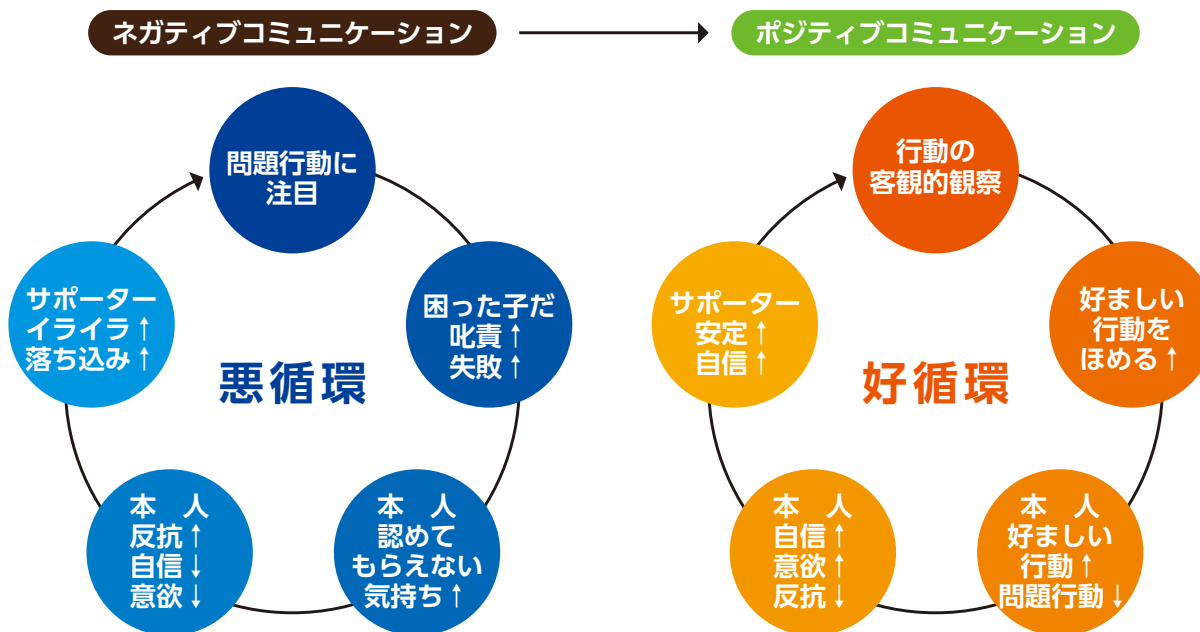
## 望ましくない態度

- 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。

# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

## 2. ポジティブコミュニケーション

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（親や家族、学校関係者、医療関係者や各種相談機関等）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。このような時は、ポジティブ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。



岩坂英巳「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践例」じほう（2012）P23より引用・改変

# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

## 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

- ・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。
- ・人は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

- ・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。

### 望ましい態度

- 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。

### 望ましくない態度

- 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。

# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

## 正したい反射を封印する

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応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いるんだから、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いないなんて、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っ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。

### 先取り不安の例

- ・「中学生のあいだは良くても、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欲しくない」

# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

## 3. 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、動機が十分ではない状態は、両価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。

# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

## 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わからない
- ・ 変化する自信がない
- ・ そのうちやろうと引き延ばしている
- ・ 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
- ・ 周りからの関わりが不足している

### 動機の3要素が必要

#### 準備

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。

#### 意志

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。

#### 自信

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。

#### 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
- ・ 「ずっとこのままでいたら困ってしまう」 → 必要
- ・ 「次の試験までは、ゲーム機を親に預けよう」 → 決意

# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

## 中核的技能「OARS」

動機づけ面接で用いられる具体的な話し方を「**OARS**」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 **O**pen question

是認 **A**ffirm

聞き返し **R**eflective listening

要約 **S**ummarizing

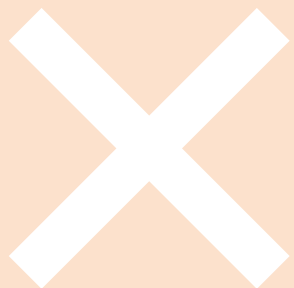
# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

## 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きなさい」
- 「あなたはゲームをやめる気が本当にあるのですか？」



# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

## 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」

# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

## 聞き返し Reflective listening

相手が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、話が先に進んでいくように、ゆっくり落とし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いるわけではない！」



- 「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」

# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

## 要 約 Summarizing

うまくいっていること、やってみたいこと、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がらを、拾い集めます。

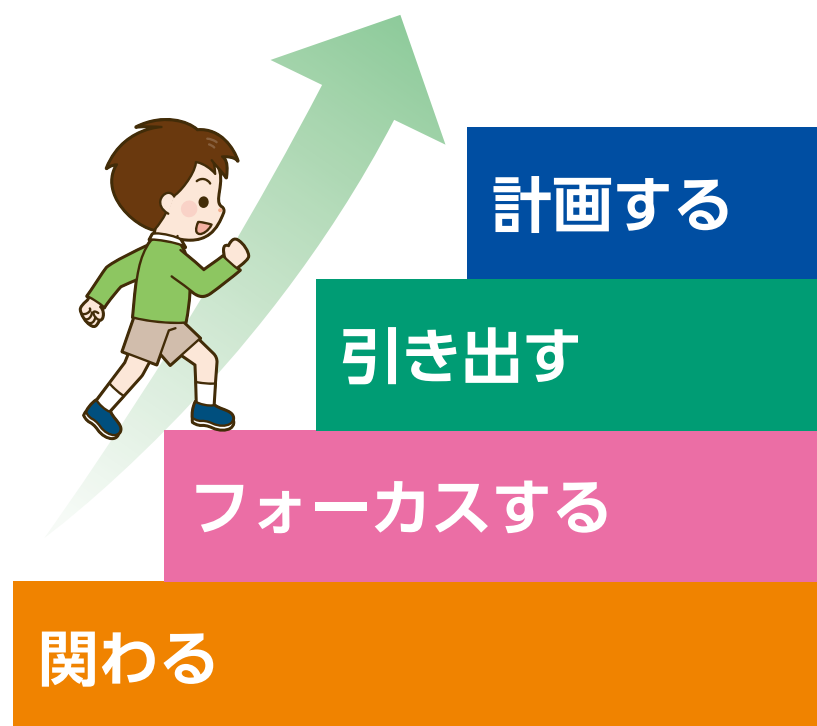
1本1本の“花”になることを選び出したら、花束をつくって差し出すように、温かく提示します。

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。

# (参考) 依存症支援のコミュニケーション

## 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。



- ④ これからの道のりを形づくる
- ③ 当事者から変化への動機を呼び起こす
- ② 変化する方向性に焦点を当てる
- ① 共同的な関係を築く

以上で終了です。最後まで受講いただき、  
ありがとうございました。

この研修で学んだことを生かし、学校現場  
における、ネット・ゲーム依存予防対策の取  
組みに役立てていただけたら幸いです。