

ネット依存症

樋口 進著

高度情報化の進んだ現代社会ではインターネットと深くかかわらざるをえなくなり、その結果現代病と言える「インターネット依存症」の患者が増えてきている。本書はネット依存症の専門外来をもつ久里浜医療センター医院長が体験をもとに患者やその家族に伝えたい内容をまとめた良書であり、教師にとっても対象生徒への指導に役立つ内容と考える。

序章「ネット依存治療専門外来」の項目では、アメリカで開発された「インターネット依存度テスト」の5項目の内容が紹介され、一つでも当てはまる項目があれば、依存症の傾向が見られるとする事例が紹介されている。

日本人の「ネット依存傾向」にある成人は、271万人と推定しており、アメリカ、ヨーロッパ、韓国、中国を中心に、増加傾向にあると指摘している。また、わが国の中高校生への2012年秋の調査結果では、8.1%の52万人がネット依存が強く疑われると推計し、著者の専門外来患者の50%は中高生であると記されている。

第1章「『ネット依存』とは何か」では、ネット依存とはどのような症状を伴う依存症なのかを、医師として診察した患者の具体的な事例が紹介されている。

高校生がオンラインゲームに24時間ログインし、1日15時間以上プレイしている事例が示されている。また、クレジットカードからのお金で魅力的な武器やアイテムを手に入れるシステムのゲームもあり、飽きさせないように新要素を次々に追加して、多くの時間とお金を費やすように仕向けられる例もあげられている。

第2章「『ネット依存』による心と身体への悪影響」では、他の依存症と同じく、自制しよ

うとしてもやめられず自分をコントロールできない状態を目安とし、明確に身体や心に健康問題が生じ、さらに家庭的社会的問題が発生している場合を治療対象だとしている。

ネット依存による健康問題は、視力の低下、頭痛、めまい、吐き気、肩こり、腱鞘炎などがあるが、さらに深刻なのは10代の若者の栄養障害や筋力低下、骨粗しょう症をあげている。

第3章「『ネット依存』の治療はできるのか」では、ネット依存症も早期発見と早期治療が大切とし、まだ一般の医師やカウンセラーでもネット依存に対する認識は充分でなく、「様子をみましょう」という静観の姿勢は逆効果であると指摘している。またアルコールや薬物依存では、摂取をやめることが明確なゴールとなる。しかし単にネットやゲームを取り上げても、これからのネット社会では拒否反応がでるだけで、何の解決にもならず、なによりも「本人の自覚」が治療の出発点だと指摘し、その方策が述べられている。

第4章「家族や身近な人はいかに対処すべきか」では、依存症の本人に対する家族としての対応の仕方が述べられている。

本人にとってネットがどんな意味合いを持っているのか、戸惑いや心配からではなく、別の視点から原因を探るために家庭内の状況も見つめ直す必要があるとしている。

そして、家族に対する8つの提案がなされ、その中で一番大切なことは、本人との話し合いを続け、非難せず、見放さず、お互いに理解し合えるように努力することだとしている。

「あとがきに代えて」では、ネット依存の問題は、治療経験、臨床データの蓄積が足りず、「ネットに溺れている子どもたちが今後どんな影響を受けた生き方をしていくか」の研究は始まったばかりと締めくくっている。

(PHP新書、204頁、760円) (山下省蔵)