

ネット依存その2：諸外国における現状と予防教育

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター

三原 聡子, 中山 秀紀, 北村 大史, 佐久間 寛之, 橋本 琢磨, 前園 真毅, 越野 仁美, 樋口 進

I. その後のネット依存外来

2008年、我々研究チームは、厚生労働省の科学研究の一環として、成人を対象とした調査を行い、わが国成人人口におけるネット嗜癖傾向にある人が、合計271万人にのぼると推計しました²⁾。しかし、ネット嗜癖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想されました。

諸外国とおなじように、わが国でもこの問題が深刻になってきていることをうけ、久里浜医療センターでは、長年の依存症治療の知見がわが国におけるこの問題の対策にいくばくか貢献できるのではないかと考え、2011年7月、ネット依存治療専門外来を立ち上げました。

それから約3年が経過し、約300例の受診者がおみえになりましたが、開設当初と比べると、おみえになる患者さんの年齢層が低下し、その様相も、デスクトップのハイスペックパソコンでするようなオンラインゲームを何日も続けてやるような依存から、ゲームに限らず、TwitterやLine、動画などの様々なコンテンツを次々と渡り歩きながら、日常生活を送りつつも片時もスマホを手放さないような依存へと大きく様変わりしてきたようです。

総務省発表の通信利用動向調査によると、平成24年の1年間に、インターネットを利用したことのある人の比率である国内のインターネット利用率は、79.5%にのぼるとのことです。さらに、同調査によると、平成23年末から平成24年末の一年間で、スマホを利用していた割合は、13才から19才では18.2%であったものが47.9%に、20代では44.9%であったものが実に70.6%に急上昇しています。

また、我々研究チームは、2012年に、中高生約10万人を対象とした調査を行っています³⁾。この調査では、全国の中学校約1万校、高等学校約5千校から無作為に中学校140校、高等学校124校を抽出し調査しました。ネット嗜癖の推定にはYoung⁴⁾により作成されたDQ(Diagnostic Questionnaire)の邦訳版を使用しました。この結果、全国の中高生のうちネット嗜癖の強く疑われる者が、51万8千人にのぼることが明らかになりました。

同じ質問紙を使って、ヨーロッパ11か国の平均年齢15才の12,000人を対象とした調査があります¹⁾。この結果と比較すると、わが国のほうがヨーロッパの青少年よりもネット依存傾向にある者の数が高いこと、特にわが国においては女子にネット依存傾向のある者がより多いことが明らかになりました。おそらく、日本の中高生、特に女子では、LINEなどのSNSサービスを利用することが増えているからではないかと考えられます。

II. 諸外国における現状

今のような現状は日本に限られるのでしょうか。ネット依存に関し、諸外国はどのような状況にあるのでしょうか。

平成25年に当院が主催し、横浜で開催した、第2回ネット依存国際ワークショップにお越しいただいた、タイ政府のVaroth氏によると、タイ国内のネット利用割合は約25%ほどと、日本ほど高くないものの、2005年の調査で、バンコクなどでのオンラインゲーム依存が、150万人にのぼるとの調査もあるとのこと講演がありました。

同じく、ベルギーからお越しいただいた、Joel Billeux氏によると、思春期の有病率の調査では、イタリアで0.8%、トルコで5.0%、ノルウェーで2.0~8.7%、フィンランドで1.4~1.7%、イギリスで5.3~14.7%と、ヨーロッパ各国でもネット依存が問題になってきているとのことでした。

この問題で、日本の10年先を行くと言われている韓国では、9才から39才の国民を対象とした

大規模な全国調査が2004年から実施されており、2012年の調査では、その7.2%にネット依存傾向がみられたとのことです。さらに、2012年の調査では、5才から9才の7.3%、10代の10.7%にネット依存傾向が見られたとのことで、ネット依存の低年齢化が進んでいるようです。韓国では、ネット依存の予防として、シャットダウン制が行われています。これは、オンラインゲームを使用するためには支給されたIDが必要で、そのIDで16才以下であるものは、夜中12時から朝6時まで強制的にシャットダウンされてしまう、というもので、通称“シンデレラ法”と呼ばれています。また、全国に、ネット依存に対する相談の研修を受けたカウンセラーの常駐するネット依存専門の相談機関があったり、指定された病院がネット依存治療にあたっていたり、11泊12日のRescue Schoolという合宿形式の治療が行われていたり、予防教育にも治療にも、国をあげて取り組んでいます。

2013年12月、筆者が、文科省の事業で行かせていただいたドイツでは、ネットの普及率はほぼ100%に近いようでしたが、民間団体による予防教育がさかんに行われていたり、ネット依存の問題として取り扱う前に家族の問題として扱い、家族療法がさかんに行われているようで、18才以下の年齢でのネット依存の問題は少ないようでした。一方で、18才以上では、ネット依存の治療に取り組んでいる病院が、国内に2か所あるとのことで、その一つに見学に訪れましたが、グループ治療や運動療法など、充実したプログラムが行われていました。

III. 予防教育

予防には包括的な対策が必要と考えています。韓国のシャットダウン制度のようなアクセス制限、サービス提供者側の倫理的配慮、地域や学校での予防教育や相談に対応できる人材の育成や、それらの提供システムの構築、予防教育モジュールの作成などです。わが国においては、ネット依存に対する予防対策はまだこれからの分野です。しかしいくつか動き出している対策もあります。

これらのうち、学校で行う予防教育の手引きと、教材とするDVDを昨年度、作成し、今年度より使用できるようになっています。また、日本版Rescue Schoolも今年度より開始する予定であります。

さらに、ネットの使用制限に関しては、地域での独自の取り組みも始まっているようです。たとえば今年3月、愛知県刈谷市の全小中学校が、夜9時以降の携帯、スマホ禁止を各家庭に求めると決めたことが全国的に話題になりました。その後の報道でも、功を奏しているとの様子が伝えられています。

今後も、医療のみならず、教育や福祉などの多くの分野が連携し、予防や対策、支援に乗り出していくことが求められていると思います。

IV. 参考文献

- 1) Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., et al.: Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*; 1-11, 2012.
- 2) Mihara, S., Nakayama, H., Maezono, M., et al.: Internet addiction among the adult population in Japan : results from two major surveys. The 16th World Congress of the International Society for Biomedical Research on Alcoholism, Sapporo, September 9-12, 2012.
- 3) 大井田隆ら: 厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業 未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究 平成24年度総括研究報告書, 2013.
- 4) Young, K. S.: *Caught in the Net: how to recognize the sign of internet addiction and a winning strategy for recovery.* John Wiley & Sons, Inc, New York, 1998.