

平成 30 年 6 月 21 日開催

ネット依存の家族の特徴と家族に対する援助

前園 真毅（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）

家族抱える問題

ネット依存からの脱却のために、家族の問題が関連しているかを家族自身が支援者と客観的に見直していくことは非常に有用です。本人と同居しており、かつ依存の問題を重視している家族が最重要キーパーソンです。

とはいっても「家では会話がほとんどない」ご家庭も少なくありません。もともと本人や家族の一員が気持ちを伝えることが苦手であったり、過去の暴力やひきこもりがちの生活の長期化に伴い、本人も家族自身も疲弊し、傷ついてきていることがそうした状況を生み出しやすいからです。またキーパーソン家族は「私の育て方が悪かった」など不必要に自責感、無力感を抱いたり、本人のことが気になって安眠できないような状況が続いています。心にゆとりをもって対応できません。本人の言動にとらわれて自身の不健康な状態に気づきにくくもなっています。

ネット依存と家族の機能

これまでのネット依存に関する様々な調査では、依存の背景に他の疾患や家族の機能不全の問題はないかといった観点で行われているものが少なくありません

当センターでは、2012 年より毎年「インターネット依存国際ワークショップ」を開催しています。

これまで日本をはじめ、韓国、中国、タイ、台湾、ベルギー、ドイツなどからネット依存に関する調査や対策の報告がなされています。韓国では、所得層や家族形態を質問項目にあげその傾向を調査しています。その中では、多文化家族（国際結婚等）、一人親家庭、共働き世帯の子どもは、ネット依存に対して比較的脆弱性が認められ、中産層家庭で依存率が高い傾向を示すデータがあります。ソウルの中高生 903 名の調査では、育児態度、家族のコミュニケーション、家族の結束、およ

び家庭内暴力（夫婦間や親から子への暴力）とネット依存との関連性を示している。タイのネットゲーム依存に関する調査では、教育レベル、両親の婚姻状態、家族間関係らとの関連性が指摘されています。国立青少年教育振興機構の日独青少年指導者セミナー2013年度では、テーマにネット依存を取り上げ、同年5月15日に当センターで意見交換を行いました。その中では、ドイツの過度のネット使用問題をもつ家庭は、母子家庭やネット使用の家庭内ルールはあるものの親子の対話が不十分な家庭に多くみられると報告がありました。また上海の高校生5122人の調査では、ネット依存のリスクには、母親とのコミュニケーションの質が密接に関連しており、家族の社会的地位や経済状況との関連はないとの報告があります。アメリカのKimberly S. Youngは、注意欠陥障害などの他の疾患の可能性を指摘しながらもネット依存と家族との関連性について、『依存にかかっている子供は、そうした行動を取ることで助けを求めているのかもしれないことに、気を付けてほしい。そして、その原因は、子供自身の問題だけでなく家族全体も含めた、もっと大きな問題である可能性がある。子供とインターネットの問題だけに目を奪われる前に、考えられる家庭内の問題を洗い残らず洗い出そう。』と述べています。いずれもネット依存と家族の機能には看過できない関連性があることを示しているといえるでしょう。

建設的対話法

親の対応は、幼少期、思春期期、青年期に合わせて上手にシフトチェンジしていきたいものです。対応の基本は「声かけ」です。シフトチェンジが必要な時期の声かけには、時に、暴言、暴力に繋がってしまう悲しい結果となることがあります。

今までの対応が効かなくなってきたということは、子どもの成長の証かもしれません。

今回、「声かけ」というエネルギーのかかる作業が、より効果的に子どもの言動変化につながるヒントになればと「建設的対話法」のいくつかをご紹介します。

この手法は、タブレット、スマホ、ゲームなどに捉われて、起きられない、学校に行けない等のネット依存の家族対応法として開発しました。ネット依存家族会で上手くいった体験談を核に「クラフト」、「ペアレントトレーニング」等の技法を加え改編したものです。

①「最重要キーパーソンのメンテナンス」：親は最重要キーパーソンです。対応したら自分に、相応の報酬をしっかりと与える。意識して与えられるように、自分の心や体が休まる報酬（好きなお菓子を買っておく、カフェに行く、美容院に行く等）を対応する前に準備しておく。「何を言っても言うことを聞かない」、「会話がほとんどない」ご家庭も少なくありません。本人は「また何かうるさいこと言っている。」「怒っている。」「愛されていない。」と誤解していたり、親自身は、疲弊し、傷いていることにさえ、問題の長期化に伴い気づきにくくもなっていく場合が多くあります。②以下の対応ができなくなります。

②「役割の提供」：自信は、次の新しい活動のエネルギーになります。今できそうな家事やペット世話といった「してくれたら助かるなあ」というちょっとした仕事をちよく、ちよく声かけしておく。できたらそのことに対して無理に褒める必要はなく、「〇〇してくれたんだね。」と事実だけを返す。

③「一喜一憂しすぎない」：声かけしてすぐに期待する反応あることがないのが普通です。返事がなくても聞こえています。脳は本人の意思に関係なく、覚えていて、時々そのことを思い出します。

④「I&YOU メッセージ」：「今から青というイメージをしないでください。」といわれると青をイメージするのが脳です。「お母さんはこう思うけど、あなたはどうか？」と即答がなくても相手に自分の気持ちや親の気持ちを考える時間を提供しましょう。

⑤「ポジティブワードの会話」：「有難う。」「いいね。」「さすがだ。」「ついているな。」など自分が聴いても、不快でない言葉は自分の心までも癒してくれます。独り言でも O.K. です。習慣的な発言フレーズにできると幸福度が増します。

⑥「自責感は不要で無用」：「私の育て方が悪かった。」など自責感は本人の変化に繋がりません。一日に使えるエネルギーは限りがあります。自責感を募らせることにエネルギーをかけるのは、もったいないばかりか、本人にとっての最重要キーパーソンである親自身に無力感や抑うつ状態を生み出しかねません。

以上のような手法を繰り返すことで、問題の長期化による身体的・精神的・社会的問題に向き合い解決に向けたこれまでにない新しい言動が出現したり、「話し合える」までの関係づくりに繋がっていきます。

これまでの対応を変えると周りに影響を及ぼします。問題は解決していくことが臨床の場で確認できるようになってきました。家族に対する援助という家族と当事者の両者が共に回復していく過程です。その道のは、家族にとっても成長や気づき過程になっているようです。

以上。