

南陵中学校学校保健委員会報告

令和6年12月12日

所沢市立南陵中学校

保健部

「南陵中学校学校保健委員会」が、令和6年12月4日（水）に南陵中学校の被服室にて開催されました。 「学校保健委員会」は、学校医・PTA・教職員・生徒保健委員等で構成され、南陵中学校の生徒の健康に関する話を話し合う会です。 今年度は、42人の参加者のもと開催されました。

今回は、【ネット依存の実態と対策】をテーマに、東京科学大学 精神科 ネット依存外来 臨床心理士・公認心理師 用松 涼子先生による講演をしていただきました。 ネット依存の実態とその対策について、研究に基づいたデータ等を紹介していただき、ネット依存になりがちな中学生の大変ためになるお話ばかりでした。

会の報告として、この紙面と、保健委員による生徒朝会での報告において、当日の様子をお伝えします。

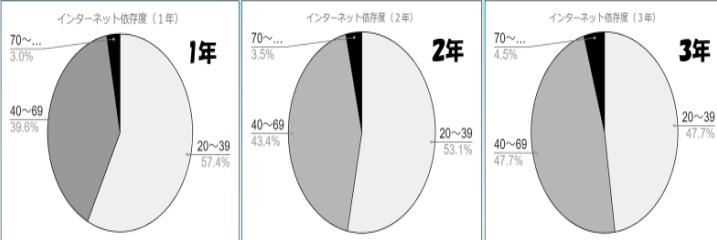
南陵中学校 令和6年度 学校保健委員会 令和6年12月4日（水）

「ネット依存の実態と対策」

東京科学大学病院 精神科 ネット依存外来
臨床心理士・公認心理師 用松涼子 先生



南陵中学校 インターネット依存度テスト統計結果



南陵中学校生のインターネット依存度の結果において、
平均的な人は学年が上がるにつれ、減少傾向。
中等度・重度の人は学年が上がるにつれ、増加傾向。
重度の人は全校の割合約3%で、平均的な割合であるが、学年が上がるにつれ増加する。

白：20~39点 平均的なオンラインユーザー
灰：40~69点 インターネット利用に問題がある
黒：70~100点 インターネット利用があなたの生活に重大な問題となっている

近年の10代（13～19才）の現状

- 好きなゲーム：シューティングゲーム、マイクラフト、パズルゲーム、TRPG、ソシャゲ
- 課金：好きなキャラのガチャでひく、アイテム購入、投げ銭、その他
- 時間帯：帰宅後～深夜 高校生や大学生、大人とも交流できる
- 利用時間：平日帰宅後～深夜、休日数時間～一日中
- スマホ所持率（13～19才）：85.5% SNS利用率：90.3%
インターネット利用状況：98.7% 闇バイトに発展することも！
- 問題行動：暴言・暴力・SNSトラブル（金銭・性的・個人情報漏洩等）

*参考・引用：令和5年通信利用動向調査（総務省）

「ネット依存って、どういう状態？」

ゲームやネット利用時間が多いけれど、「ネット依存」とは言えない。
⇒ ネットやゲームの利用によって、日常生活に支障が生じた時に、「ネット依存」「ゲーム障害」とされる状態として捉える。

「日常生活に支障」ってどんな状態？

- 【生活リズム】寝るのが遅く、朝起きるのが大変、食事がおろそかに、お風呂や歯磨きが面倒
- 【社会生活】不登校、急な約束のキャンセル、借钱
- 【対人関係】リア友が減る、ネットのつながりに左右される、（犯罪被害）
- 【家族関係】家族と常に喧嘩している、家族への暴力・暴言
- 【精神面】集中力の低下、イライラしやすくなる、気分の浮き沈みが激しくなる
- 【身体面】体力の低下、視力の低下、肩こり、腰痛

ネット・ゲームにはまる経緯は皆それぞれ①

- 【ゲームに熱中】
「ゲームをやりだして時間があつとい
う間にすぎる。段々強くなって、ラン
キングに入ってすごいなあ」という
- 【人とつながりに魅力を感じる】
「ボイチャしながら、ゲームやるの
が一番楽しい」「SNSで彼氏（彼女）
ができた」「暇な時に誰かが話し相手になってくれる」
- 【ゲームがストレス解消】
「学校で友達とけんかしていやな気
持になってしまって、ゲームをやるとそ
の気分が吹き飛ぶ」「親に注意されて
むしゃくしゃすると、部屋のドアに
鍵をかけてゲームに没頭する」
- 【ゲームで現実逃避】
「今度のテスト、嫌だな。
考えたくないからゲームしよう。」
- 【楽しくないけどやめられなくなる】
- 【課金がやめられない】
「推しの配信は見逃せない。時々、投げ銭もしちゃう」「今しかないガチャきた。10連ガチャやるしかない」
- 【ゲームが義務化】
「ログインボーナスがある
から毎日やらないと」

ネット・ゲームにはまる経緯は皆それぞれ②

- ゲームにはまる要因が沢山ある。大体は要因は複雑。
(ゲームの魅力、ストレス解消、現実逃避、人との繋がり、ギャンブル的要素等)
- 手軽なストレス対処法はゲームしかないことが中学生には多い。
そうすると、手元のスマホを通じて、ゲームやネットの世界にはまっていく。
- 友達とのコミュニケーションで、ゲームやLINEが必須にならなければならない。
- 現代では、授業でもタブレットが用いられたり、スマホは連絡手段であったり、ネットやスマホの活用が不可欠な場面が多い。ネットやスマホを現実から切り離すことは難しい。

ネット・ゲームの魅力

【報酬】

ゲームを続けるうちにアイテムが手に入ったり、トロフィーを獲得する、経験値が上がるなどがあると、「もっとアイテムが欲しい！」「もっと経験値をあげたい」とほしい気持ちがどんどん膨らんでいく。

【進歩感】

ゲームをやっていく中で自分が先に進んでいる感覚が生じる。プレイがうまくなったり、新しいエリアが解放されたり、参加できる大会が増えたり、自分の成長を感じられる機会がある。

【期待】

ゲームの展開が速い中で、「次に何が起こるのかな」「このキャラはどんな風に成長するのかな」「どんなエンディングなのかな」などの期待がふくらみ続けて、やめられなくなる。

【承認欲求】

皆が「いいね」を押してくれると、それが自分の数値化された価値として確認できる。

【つながり】

チームプレイの中で、仲間との連携プレイを行っていくと、仲間とのつながりを感じたりする。プレイ中のボイスチャットが楽しかったり、SNSで感じられる人とのつながりもネット・ゲームの大きな魅力となる。

ネットは生活に密着しているので、ネットを断つのは難しい！

架空事例（中学3年 男子 A君 の例）

A君は3年生になり、受験を強く意識するようになりました。しかし、中学生になってから始めたゲームは続けていくうちにどんどん強くなり、ランキングにもランクインし、ランクが下がりたくない気持ちが日に日に強くなっています。

勉強はしないといけないのに、ゲームはやめられない。

成績はどんどん下がり、あまり勉強のことは考えたくありません。勉強するように言ってくる家族との喧嘩は日に日に激しくなっています。

家族に見つかることで注意されるので、夜中に隠れてゲームをするようになりました。

夜中にゲームをすることになり、日中は眠くなり、授業中に眠ることが多くなりました。そうすると、先生には怒られるし、どんどん勉強もわからなくなり、余計に学校にいくことが嫌になりました。

学校の友達は受験の話が多くなり、話が合わなくなっていました。ゲームのほうは達成感があり、ゲーム仲間もほめてくれて、気分がずっといいです。

隠れて課金もするようになり、お金が足りないと思う時は、そっと親の財布からお金をとるようになりました。

お金を取っていることも、夜中にゲームをやっていることも、成績がどんどん下がっていることも親にばれて、大喧嘩になりました。

皆さんに質問です

- Q1. 彼は途中どうしていたら、違う道を歩んでいたんでしょうか？
- Q2. 彼はこれからどうしていったら、よりよい今後につながるでしょうか？
- Q3. 彼が友人だったら、なんて声をかけますか？

どんな人がネット依存になりやすい？

熱中しやすい傾向がある

好きなことにのめりこみやすく、気が付くと時間がずいぶん経っている。

ストレス対処法が少ない

ゲーム以外にどのようにストレスを解消したらいいか、わからない。ゲーム以外に楽しいことがみつからない。

回避的な傾向がある

困ったときにあまり問題を解決しようと試みるよりも、「考えないようにする」「その場面をさける」という傾向がある。

未熟な問題解決スキル

問題はなんとか解決しようとするが、うまくいかないことが多い。あまり解決にならないことがあります。あつたり、トラブルになってしまふことがある。

対処法と回復のプロセス①

【きっかけと対処】

①自分にとってのきっかけを知る：

アップデート？ フレンドに誘われると？

イベントがある時？ 学校から帰ってきた時？

親に怒られた後？ 疲れた時？

②きっかけへの対処：

きっかけとなる状況や環境を避ける、

フラッシュカード
スイッチ法、会話法、輪ゴム法

- ・携帯を近くに置かない
- ・①のきっかけを避ける

携帯の画面を「なりたい自分や環境」「やらなければならないこと」などにする。
例：進学高校やテストの写真等
(フラッシュカードの役割)

ネットを断つタイミングとして、手にはめたゴムをパチンとする。

対処法と回復のプロセス②

自分にとって何がストレスか？

試験勉強？ 親との喧嘩？ 友達関係？ 学校生活？ などなど

ストレス時に、考えておいたストレス対処法をやってみる

筋弛緩法、友達に話す、スポーツ、お風呂、音楽を聞く、絵を描く、寝る など

代替行動

- ・ゲームの楽しさを兼ね備えた行動をとる
- ・ギャンブル要素→釣り
- ・人とのつながり→友達と外出
- ・達成感→ルービックキューブ
- ・自己表現→イラストを描く など

認知再構成

- ・ポジティブな考え方にする
- ・白黒思考
- ・べき思考、
- ・マイナス思考

ネットと上手に付き合うために

～趣味の活動につながる動画を見てみる～

料理の動画をみて、料理を作つてみる。動画に出てきた場所に行ってみる。

～家族に管理を手伝ってもらう～

自分で持つていると際限なくやつてしまう場合には、家族に預ける。

～ボックスなどに預ける～

家族に預けることに抵抗がある場合は、自分でボックスに入れて触れないようにする。

これから、インターネットをうまく活用していくながら、生活していくことが求められるかと。一方でインターネットに、のみこまれない付き合い方が求められる。

※今年度は会場が狭い為、一般の保護者の方への案内ができませんでしたが、来年度はもっとたくさんの保護者の方に参加いただけるようにする予定です。テーマにしてほしい内容がありましたら学校へお知らせください！

保護者の皆様へ

インターネットやゲームに関する相談や医療機関の受診を希望する場合、講師の用松先生の東京科学大学病院（旧東京医科歯科大学病院）精神科（ネット依存外来）にて、受診できるそうです。詳しい情報はHPを確認してください。精神科外来（直通）03-5803-5673 予約受付時間：月～金 14:00～