

学校心理士会神奈川支部ニュースレター

第 28 号



2021年6月20日発行

発行責任者 岡田守弘

芳川玲子

〒259-1292

平塚市北金目 4-1-1

東海大学文学部心理・社会学科

「芳川玲子」研究室

巻頭言

コロナ禍で「がまん」する子どもたち

世界中に溢れかえり、見ない日がない「コロナ禍」という言葉。使いたくはないけれど、使わざるをえない言葉となっています。新年度が始まって2ヶ月余り、皆さんが関わっている子どもたちの様子はいかがでしょうか。

このところオンラインで行っている役員会でも、コロナ禍における子どもたちの様子がよく話題となります。「子どもたちは、よくがまんしている。でも、そのがまんが心配」…3ヶ月に渡る一斉臨時休業で、心の準備もなく学校に行けなくなった子どもたち。ようやく学校が再開しても「新しい生活様式」が徹底され、マスクを付け、手を洗い、友だちと距離をとらなくてはならない。楽しみにしていた学校行事も、次々と中止となったり制限がかかったりしていく…。そんな中でも子どもたちは、学校生活に前向きに取り組んでいます。でも、その元気な姿の裏に、どれだけの辛さやストレスがあることでしょうか。学校側はよく、「コロナでできないことを悔やむより、今できること、今しかできないことを楽しもう」と子どもたちに声をかけます。私が勤務している小学校では、昨年度、修学旅行と5年生が行く林間学校が中止となりました。子どもたちに「中止」と伝えた日の下校時間、見守りで校門に立っていると「修学旅行より、林間学校に行けなくなった5年生の方がかわいそうだよ」という6年生の声が聞こえてきました。6年生だって、楽しみにしていた修学旅行に行けなくなって辛いだろうに…。

国立成育医療研究センターでは、「コロナ×こどもアンケート」をこれまでに4回、インターネットを通じて行っています。2020年11月17日から12月27日にかけて行われた第4回のアンケートでは、小学校4年生以上の子ども715名のうち、小学校4～6年生の15%、中学生の24%、高校生の30%に「中等度以上のうつ症状」があるという結果が出ました。

コロナ禍で社会全体に余裕がなくなっています。その中で、大人は子どもたちにがまんを強いていないか、子どもたちの辛い気持ちをしっかりと受け止めているのか、振り返ってみる必要があります。一つ一つは小さな「がまん」であっても、それが徐々に子どもたちの心に増え続ければ、いつかは心がパンクしてしまうかもしれません。子どもたちの表面的な元気さの裏にある辛さに、今こそ向き合わなくてはならないと痛感しています。

(神奈川支部役員 小島恵美子)

第55回研修会報告

日時 令和3年2月28日(日)

Zoomによるオンラインミーティング

コロナ禍における子どものゲーム依存

講師：国立病院機構久里浜医療センター 北湯口 孝 先生

今回の研修会では、国立病院機構 久里浜医療センター ネット依存治療研究部門の北湯口孝先生から、「コロナ禍における子どものゲーム依存」について、「コロナ禍におけるゲームの問題」「最近のゲーム事情」「治療(支援)オプションとアセスメント」「ネットやゲームの問題に関わる際の態度」の4つのポイントでお話をいただきました。

1 「コロナ禍におけるゲームの問題」について

令和2年9月、厚生労働省が新型コロナウイルス感染症の拡大及びこれに伴う行動制限等の対策により、感染に対する不安や行動変容に伴うストレスなど、国民の心理面に多大な影響が生じている可能性があることから、こうした心理面への影響を把握することを目的として、「新型コロナウイルス感染症にかかるメンタルヘルスに関する調査」を実施しました。調査対象は15歳以上の一般の人々で、インターネット調査により10,981名のサンプルが回収されました。

その調査によると、ゲーム時間の増加が他の行動に比べて顕著です。そして、ゲーム時間が増加した人は男女とも15～19歳が圧倒的に多く、50歳代以上は女性の方が増えています。

緊急事態宣言に伴い、久里浜医療センターでも外来全体の数は減少傾向にありますが、ゲーム依存は微増しています。

2 「最近のゲーム事情」について

ネット・ゲーム依存の状態にある人の発言としては、たとえば「夕方から朝まで、オンラインゲームをしながら通話アプリして、時々動画を見ています。だいたい15時間くらいしてます」「朝6時に寝て午後4時に起きます」「食事は一日一食ですよ。食事の時間もつたいないし。そもそも栄養補給ができれば十分じゃないですか。時間もつたいないから、パソコンの前で食事します」「トイレは極力我慢ですよ、お風呂は入りますけど、たまに入らないこともありますね」「学校は行ってないです。学校行っても面白くないし、ゲームの友達は大事だし、ゲームやらないとチームに迷惑かかるし、ランキング落ちるし」「将来のこと？別にやりたいことないし。まー、仕事したっていいことないし。ブラック企業入ったら最悪だし、このまま、オンラインゲームでもお金かからないですから、いいですよ」「依存症？いやいや、やめようと思えばやめられるし、暇だからやってるだけですよ。それに、皆こんなもんじゃないかな」等があります。「いつだってやめられる」というのは、アルコール依存の患者さんも言うことがあります。

2020年、世界のゲーム人口は27億人、ゲームへの支出額は1593億ドルに達しています。さらに、ゲーム市場の収益規模は2023年までに2000億ドルを上回る見込みです。依存対象のコンテンツには、オンラインゲーム、コミュニケーション(SNS、通話アプリ、ブログ等)、動画、その他(創作小説、イベント、ゲームセンター)等がありますが、スマホはそれらどのコンテンツも利用可能ですので、それら複数のサービスを使用して依存になる例が見られます。

オンラインゲームには「終わり」がありません。また、はじめは無料であるなど昔のゲームの概念が通用しません。そこでは、自分だけ途中で抜けてしまったり、寝てしまったりするとチームメンバーに迷惑がかかります。そこに責任感や連帯感が生じます。一方、チームメイトを助け勝利に導いたりすると英雄になれたり、地位が向上するなどアイデンティティが得られ

ます。さらに、やればやるほど確実に強くなり、お金も貯まり、地位も上がり、評価されるので達成感を味わうことができます。

日常の人間関係はうまくいきませんが、ゲームの世界では自分を現実よりも肯定的に見せられるし、相手が嫌ならすぐに関係を切ることができます。現実にはコントロールすることはできませんが、ゲームの世界は現実よりもコントロールすることができます。

ゲームの利用は、もともとは時間があり、ゲームが好きな10代の男子に多い傾向がありましたが、スマホの出現により、簡単で、特別な技術が必要ないパズルゲーム等、全世代、老若男女を問わずゲームへの入り口が開くことになりました。一方で、やりこみ要素が充実していて、特別な技術や難易度が高いゲームもあり、ゲーム人口の増加につながっています。スマホによるゲームの最大の特徴は、使う側と与える側の手軽さにあります。

3 「治療（支援）オプションとアセスメント」について

ゲーム依存の治療目標は、「減ネット」「減ゲーム」や、特定のゲーム・サービスはやめる、ということです。そして、ゲームのコントロールができるようになることにより、ゲームが生活に与える影響を少なくすることです。まずはこれらの目標にどのようにたどり着くかというプロセスを想像することから始まります。

ゲーム使用を排除するだけで、心理的欲求の充足につながる新しい活動を支援しないのは良い方法ではありません。「ゲームの隙間」を埋められるように計画を立てる必要があります。感情を管理するのをサポートしたり、最初のうちは楽しみに欠け、物足りないと思うようなゲーム以外の活動になじめるようになることを応援するような働きかけをしたりします。また、減らすことのリスク（減らすことで何が起きそうか）について考えることもあります。減らすことのデメリット、そこに本人が求めているものがあります。

4 「ネットやゲームの問題に関わる際の態度」について

「依存すること」の反対語はなんでしょうか？「依存しない」？「しらふ」？「ゲームをやめること」？ 実は「依存すること」の反対語は「繋がる」こと、とされています。人や場所と「繋がる」ことで、ゲームやネットでの繋がり以外の新しい回路が構築されます。

たとえば、ネットやゲームの問題のある人の中には対人不安が強い人がいます。そのような人にとって面接者との対話は、彼らがこれまでに体験した様々な失敗体験とは違う体験です。そこには、自分の話を興味を持って聞いてくれる面接者の存在があるからです。そういう面接者との繋がりを土台にして、次のステップ（繋がり）に進むことができます。

また、引きこもっている人が外来でゲームの話をして楽しさを感じるようになると、ゲームはやめないが外来に来ることがあります。そこでゲーム内のトラブルを話すことで、話を聞いてもらえたという安心感が生まれます…これを繰り返していくと、安心できる関係から、続けて来院してくれるようになります。それと同時に環境への働きかけ、次のステップへの後押し・橋渡しが重要になってきます。家族の支援や学校や周囲からの刺激があると、本人は受けた刺激を外来で相談するので物事が進んでいきます。病院と学校との連携プレイの例です。

専門的なプログラムを通じて「今までの時間が無駄だったのか」「結局自分はゲームに逃げただけではないか」「自分は本当に変わるのか？」といった葛藤が顕在化します。それを話すことで「分かってもらえた」というカタルシスが生じます。このこと自体がゲーム以外の対処です。つまり、カタルシス及びゲーム以外の日常的な対処の両方を獲得してもらうのです。

健康的な状態から依存の状態に至るまでは、信号に例えることができます。黄色信号である「注意状態」にあるとき、「緊急の状態（赤信号）にならないためにどうするか」「健康的な使い方（青信号）に戻すためにどうするか」を一緒に考えることに意味があります。

（神奈川県支部役員 三藤敏樹）

2021年度の主な予定



□総会・役員選出 日時：2021年6月20日（日）14:00～ 会場：ウィリング横浜

□神奈川支部研修会

第56回研修会 日時：2021年6月20日（日）14:30～

会場：ウィリング横浜

テーマ：GIGAスクール構想は、コロナで苦しむ子どもたちの救世主になれる？（仮題）

講師：田村 順一 先生（元帝京大学）

第57回研修会 日時：2021年10月24日（日）14:00～

会場：ユニコム相模原

講師、テーマともに未定

第58回研修会 日時：2022年2月27日（日）14:00～

会場：ウィリング横浜

講師、テーマともに未定

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、オンラインでの配信継続等、様々な変更がありうることをご了承ください。

□日本学校心理士会 2021年度大会

日程：2021年10月30日（土）、31日（日）

形態：オンライン+オンデマンドでの開催予定

テーマ：コロナ禍の中での学校心理士の役割

※事前に参加申し込みをした方のみ視聴できます。具体的な申し込み方法については、日本学校心理士会のホームページ等でご確認ください。

お知らせ



■日本学校心理士会年報について

皆さまのお手元には、既に「日本学校心理士会年報」の第13号が届いていることでしょう。「＜特別対談＞先達に聞く」では、神奈川支部長の岡田守弘先生が星槎大学の野精一先生のインタビューを受け、「学校心理士に期待する姿」について語られている記事が掲載されています。そこには、私たち支部会員への熱いメッセージがこめられています。改めて学校と子どものために、研鑽を深めていきたいというエネルギーをいただきました。もし、未読の方はぜひ読んでみてください。そして、既読の方も読み返してみてください。また新たな気づきを得られると思います。

【編集後記】昨年度の支部研修会は、オンラインで実施することができました。チャットでいただいた感想の中には、「会場にはなかなか行けない状況だが、オンラインで参加できてよかった」というものが少なからずありました。これまで研修会は、会員の皆さまに会場に来ていただくことが前提でしたが、「いかにより多くの会員に研修を受けていただくか」という意味で、発想の転換の必要性を感じさせられました。 ryoshi@keyaki.cc.u-tokai.ac.jp（編集部）