

# ゲーム・インターネット依存の理解と対応

～家族・支援者ができる、CRAFTを使った効果的な対応法～

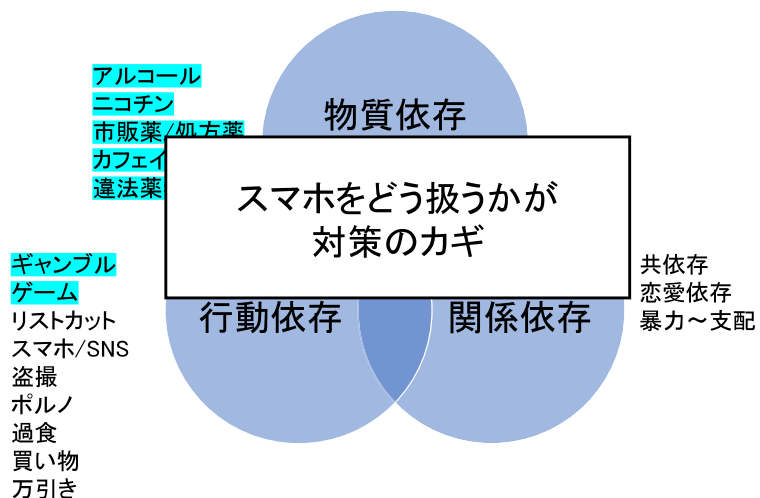
2026.1.16/大阪府  
令和7年度依存症相談対応・実践研修

藍里病院 吉田精次

# インターネットが依存行動を煽る

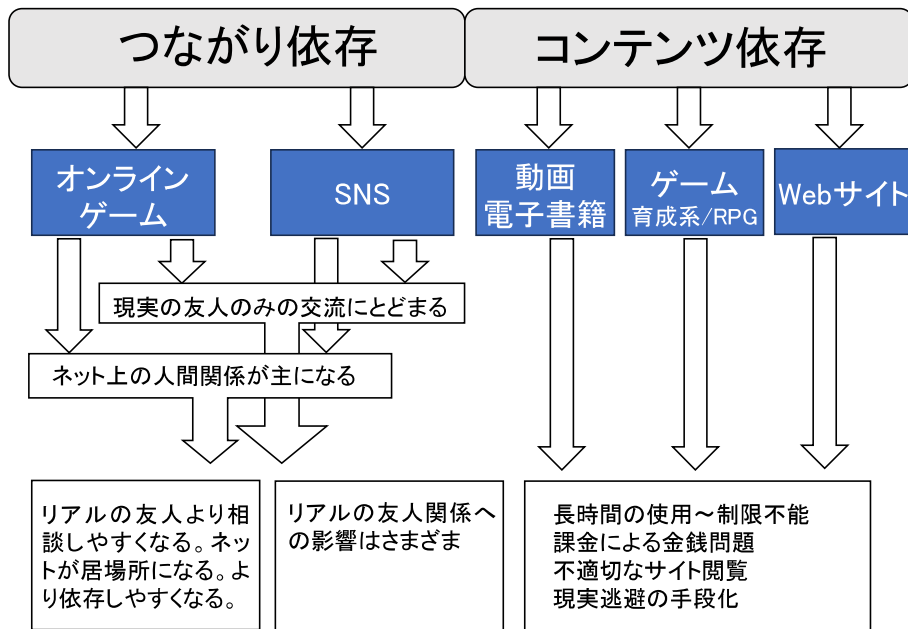
- ギャンブル;スマホ一つで公営ギャンブル
- ゲームのすぐとなりオンラインカジノ
- 借金;借金する方法の多様化、闇バイト
- 市販薬依存～OD
- リストカット
- 過食嘔吐
- 未成年のパパ活
- 盗撮;低年齢化～全年齢化
- 性行動の歪み

# すべて行動の依存だとみてよい



スマホ  
ゲーム  
SNS



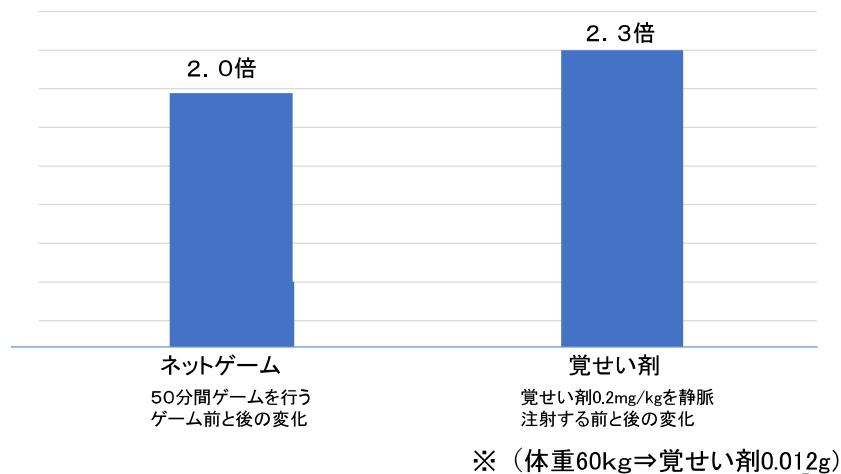


5

	正の報酬	負の報酬
オンラインゲーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>他者からの尊敬・承認・注目</li> <li>現実とは違う自分をヒーロー視される快感</li> <li>レベルが上がる達成感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンバーからの脱落不安</li> <li>自分が抜けるとメンバーに迷惑がかかるという責任感・罪悪感</li> </ul>
SNS	<ul style="list-style-type: none"> <li>孤独の癒し</li> <li>自己表現欲求の充足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孤独不安</li> <li>陰での中傷恐怖</li> <li>グループからの排除不安</li> </ul>
コンテンツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>好奇心・欲求充足</li> <li>持続的な娯楽的刺激</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ネットにつながっていないとやらなければならない不安</li> </ul>
ギャンブル系参加型	<ul style="list-style-type: none"> <li>収集欲充足</li> <li>アイテム収集</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>継続しないとこれまで得たものを喪失する不安</li> </ul>

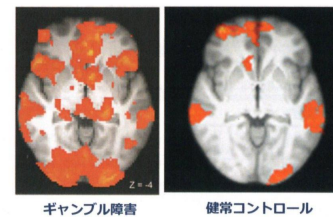
6

## 脳内;ドーパミン放出増加

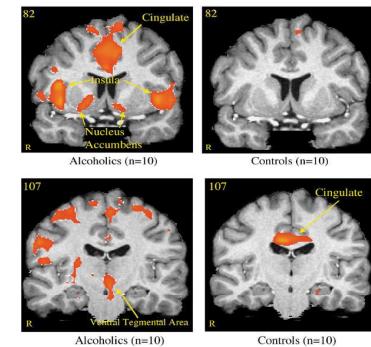


## 行動によって脳の反応が変わる

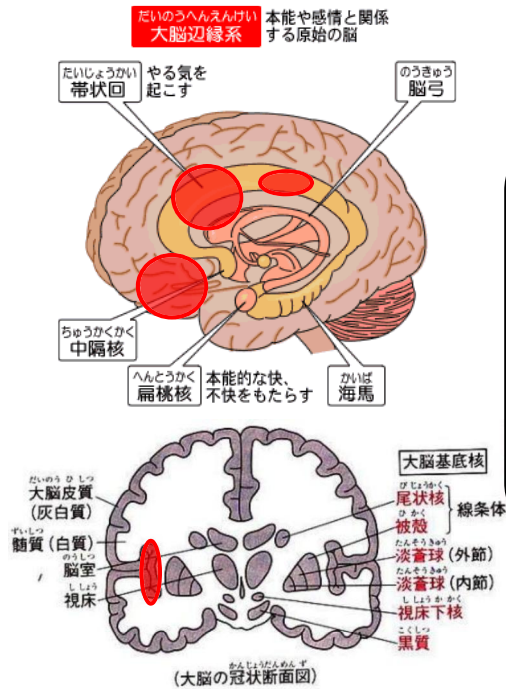
ギャンブル刺激に対する脳の反応



飲酒刺激に対する脳の反応



8

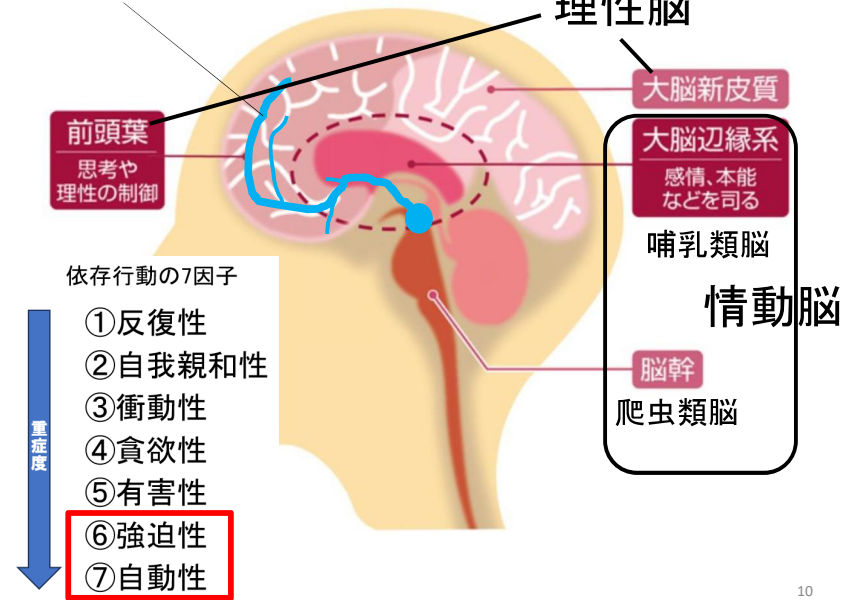


ゲームによる機能障害

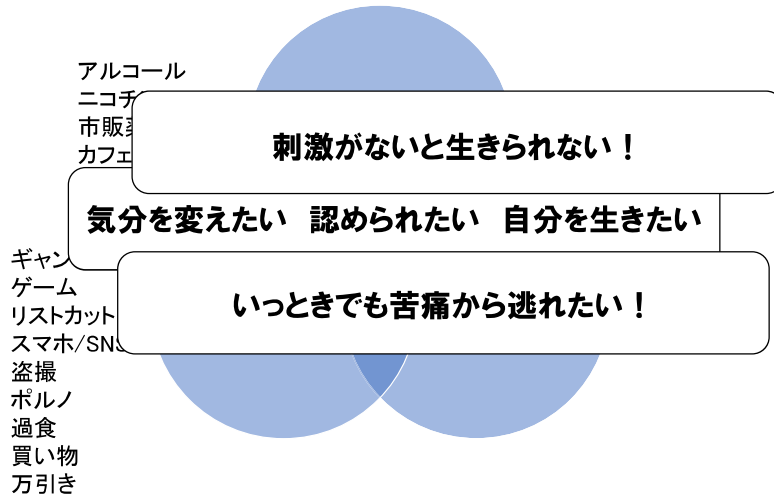
■眼窩前頭葉、前帯状回、外包、脳梁などの大脳灰白質における、神経ネットワークの統合性の低下

■右眼窩前頭皮質、両側の島皮質の灰白質の顕著な萎縮

### 脳内報酬系回路



## なぜ人は依存行動に囚われるのか



## インターネット/デジタルの本質

## アテンション・エコノミー

閲覧数PVが経済的価値を生むビジネスモデル。  
人々の関心をひきつけ、  
PVを稼ぐことが重要



### フィードバック・ループ

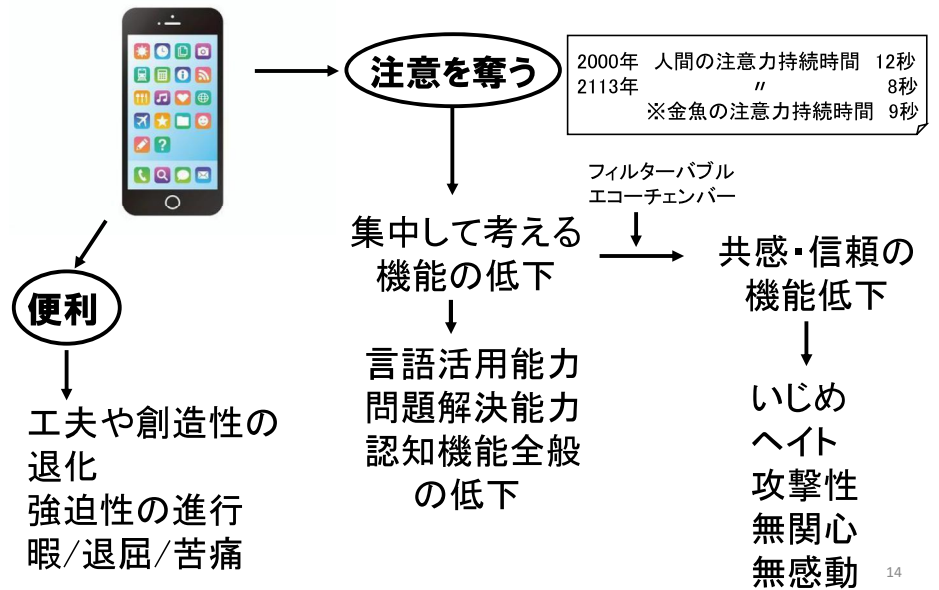
ある話題をSNSとマスメディアが  
繰り返し取り上げ、中傷や虚偽の  
ニュースが増幅されること

### フィルター・バブル

ネットで自分の好み情報だけに接し、  
泡の中に閉じ込められるような現象。  
ほかの情報を見なくなってしまう

13

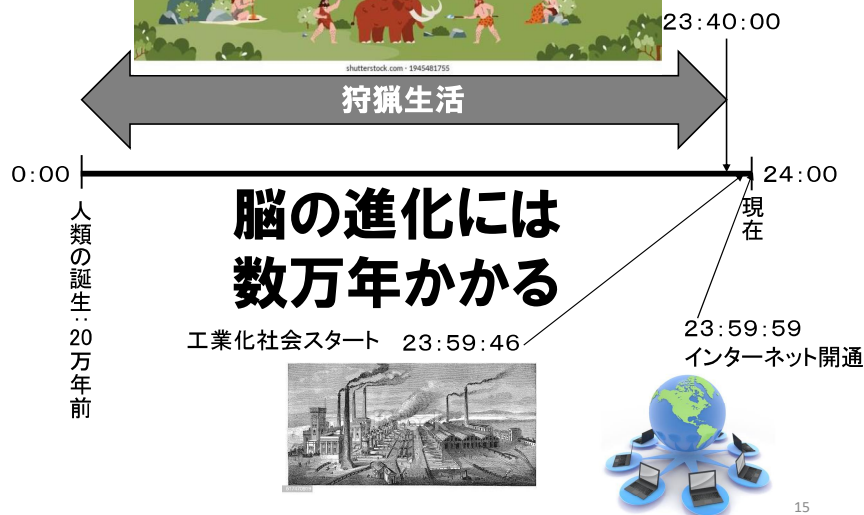
視覚・聴覚へのエンドレスな刺激  
手軽(携帯=いつでもどこでも)



## 現代人の脳はいつ作られたか



狩猟生活



## スマホと「サバンナ脳」

脳は常に新しいもの好き  
毎日何千回と脳にドーパミン注射しているようなもの  
SNSを使うほど人は孤独感を増す  
FBは人生の満足度を下げる  
正確な情報の拡散はフェイクニュースの6倍かかる  
デジタルライフは自制心、集中力、情報処理を低下  
不安とストレスを増加させる  
デジタルの発展に比べ研究の速度は極めて遅い

16

# 脳と心の発育に不可欠な身体性の欠如

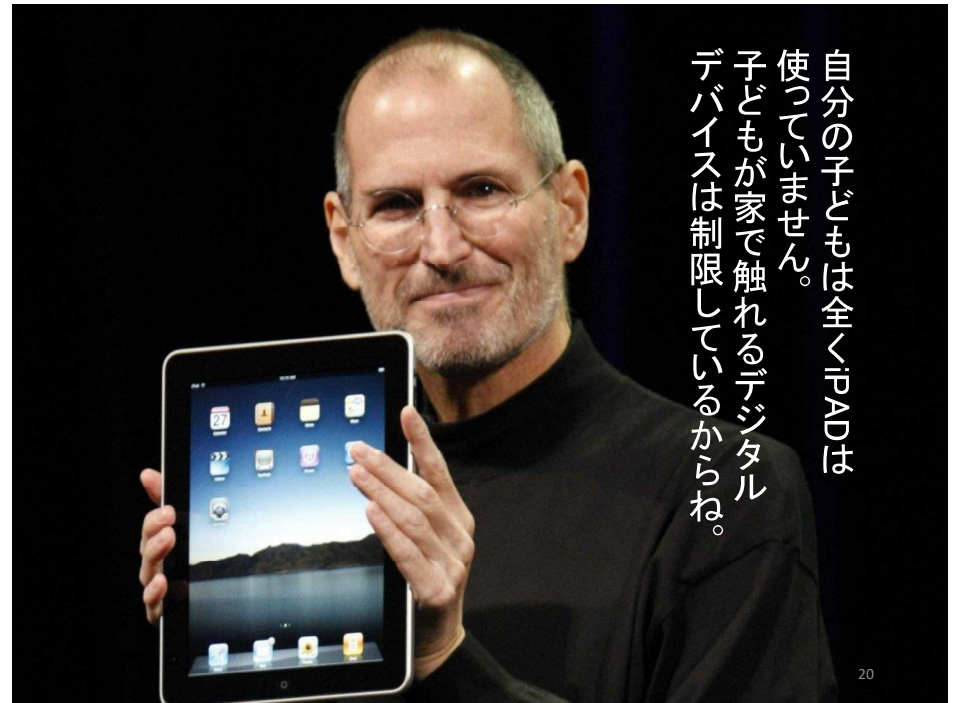
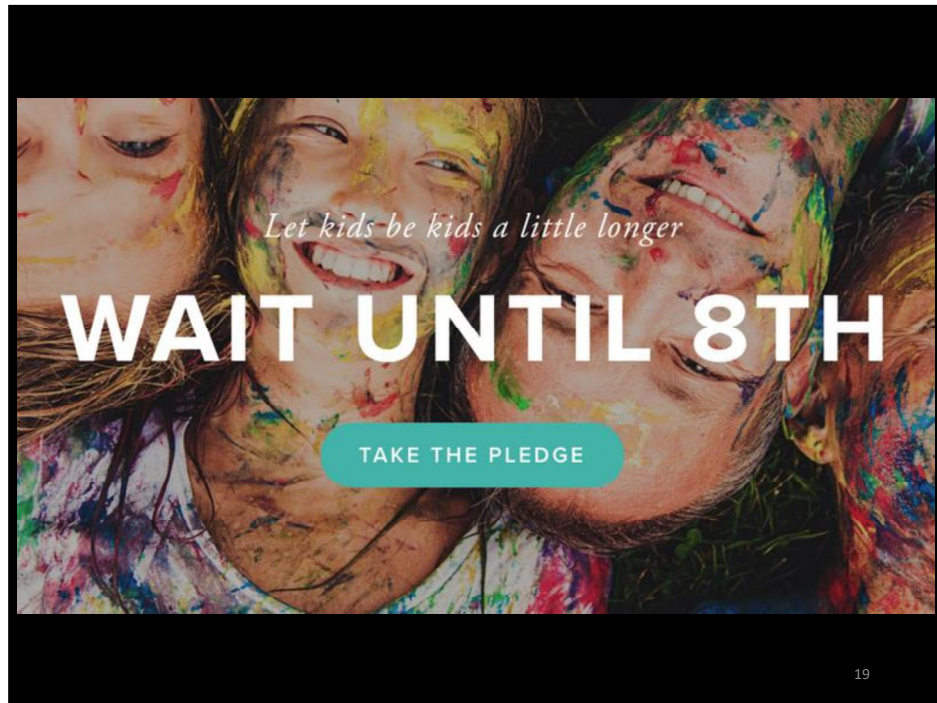
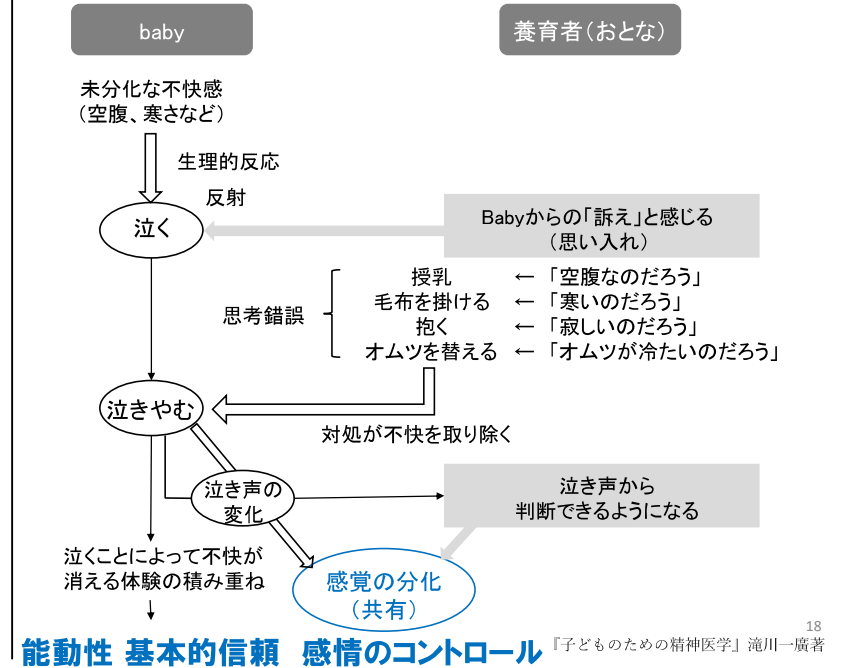
外界—身体—脳  
相互作用と自己組織化

キーワード;『身体』  
暴走する観念を身体が制御する

AIと『記号接地』問題



## 二つ子の発育の原型





**クリス・アンダーソン**  
 WIRED誌 元編集長  
 家庭内のデバイスに厳しい時間制限。寝室にはデジタルスクリーン持ち込み禁止。  
 「テクノロジーの危険性をこの目で見て来たからね。」



**エヴァン・ウィリアムズ**  
 ツイッター共同創業者  
 幼い息子2人に数百冊の書籍を用意。iPadは与えない。

## 情報過多で起きること

- 情報＝刺激
- 絶えず刺激を受ける
- ⇒興奮の継続
- ⇒脳の原始的な反応(Fight or Flight)が強化
- ⇒欲求システムの暴走
- ⇒満足システムの退化



## デジタル刺激依存の本質

- 視覚・聴覚に偏った情報過多による弊害
- 最も大きな影響は「質感」の喪失
- バランスの喪失
- 全体観/感の喪失
- 身体性の喪失
- 観念の暴走を生む
- 一番の恐怖はこのことの本当の意味を知らないこと

## SNSとのつきあい方

- 長時間高頻度の使用の弊害
- うつ病の危険因子
- 孤独感の増大
- 自己肯定感・幸福感の減少
- 学力低下
- 記憶力低下

SNSを使った犯罪の急増



AIの落とし穴

- 結果(成果物)にしか目が行かない
- プロセスが抜け落ちる
- 人間的成長には全く寄与しない



## スマホ・ゲーム依存の 治療・対応について

26

### 依存症治療について<sub>1</sub>

- 例えばアルコール依存症の場合、治療者は『飲酒を止めることが正しい。飲酒を止めるのが当然である。』とは考えない。
- 『依存症になるまで飲むのはなぜか？ その人にとっての飲酒の必要性はなにか？ 手放せない理由がきっとあるはず それを理解することが大事である。』と考える。

27

### 依存症治療について<sub>2</sub>

- 結論(「止める＝正しい」)ありきでは治療にならない。それは単なる押し付けにすぎない
- 健康になりたくて不健康に陥るといふ逆説が依存症
- 「不健康はダメ。だから止めなさい」には効果がない
- 「病気だから治療しなさい」にも効果はない
- 本人の問題だとして本人の「依存症」だけを「治療」しようとする考え方は極めて一面的でうまくいかない
- 表面に現れている「問題行動」だけを見ない
- 家族/人間関係のなんらかの現れとして見る

28

## 依存症治療について<sup>3</sup>

- 強い報酬を提供してくれるようになった習慣行動を修正するには「合理的な考え方」と「理にかなった方法」が必要
- 「指摘・指導」ではなく「理解・サポート」
- 問題解決の糸口は関係性/対話にある
- 適切な治療目標の設定
- ネット・スマホ、ゲームの入院治療は疑問

29

## ネット・ゲーム依存の対応

10代

家族支援を主軸に

無理やり止めさせようとしない  
 どう付き合っていくかが課題  
 そのためには対話の成立  
 これまでの親子関係の結果  
 金と物の与え方  
 プラス・思春期の問題  
 いっしょに考える  
 親が相談を続ける  
 子どもを無理に受診させようとしない

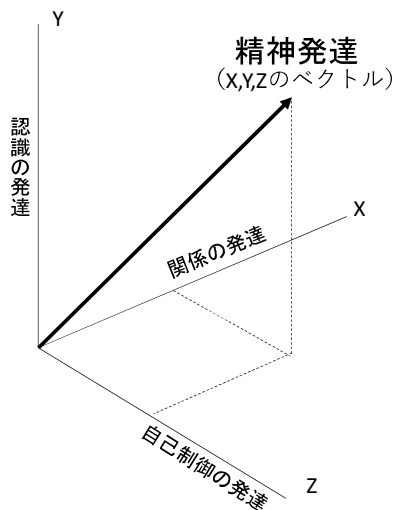
社会人

本人の行動変容が主軸

経済的破綻が特徴  
 一時的に完全に手放す  
 使い方の制限と金銭管理  
 破綻しない環境作り  
 本人の治療が必要  
 プラス・家族の協力

30

## 子どもの「問題」をどう捉えるか



### 認識

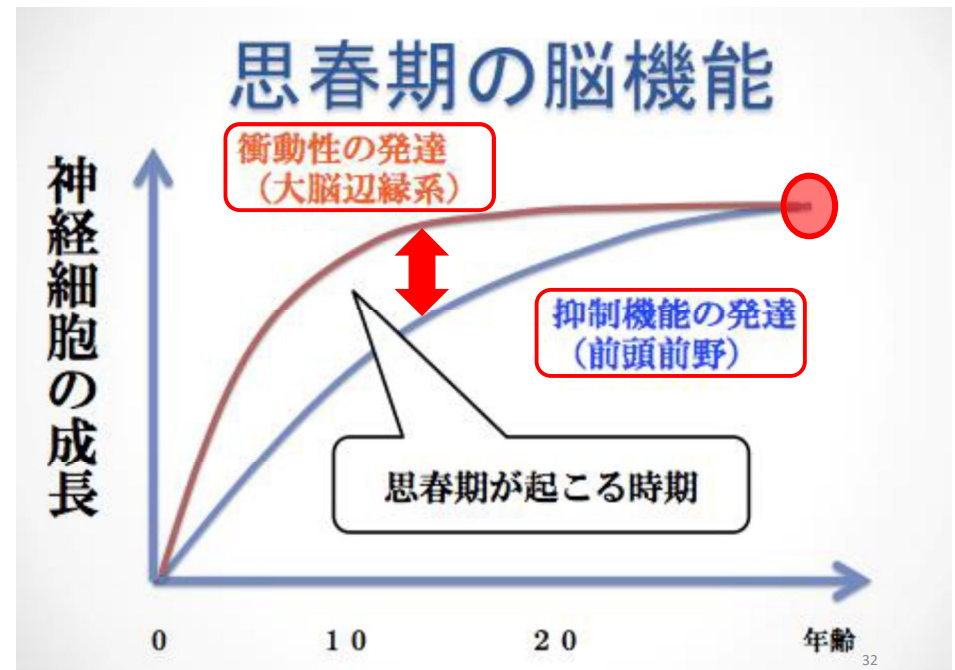
ただ感覚したままに「知る(捉える)」のではなく、それをさまざまな社会的な意味や約束を通して捉え直すこと。認知との違い。

### 自己制御

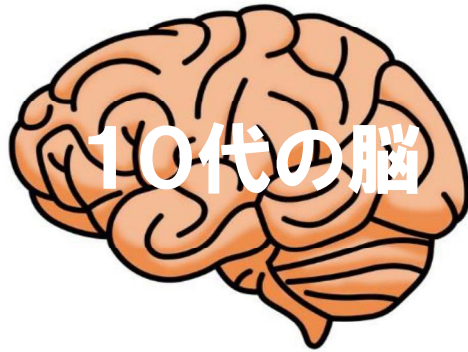
「制御」=「抑える」ではない。欲求や衝動は必要だから生じるので、基本的にはそれを満たそうとする働き、満たすための努力が第一で、これが制御の出発点。人間の場合、欲求の充足に向かうには社会規範や状況に応じて欲求や衝動のアクセルとブレーキをうまく使うことが必要で、これを自己制御と言う。

31

『子どもとあゆむ』滝川一廣より抜粋



32



# 10代の脳

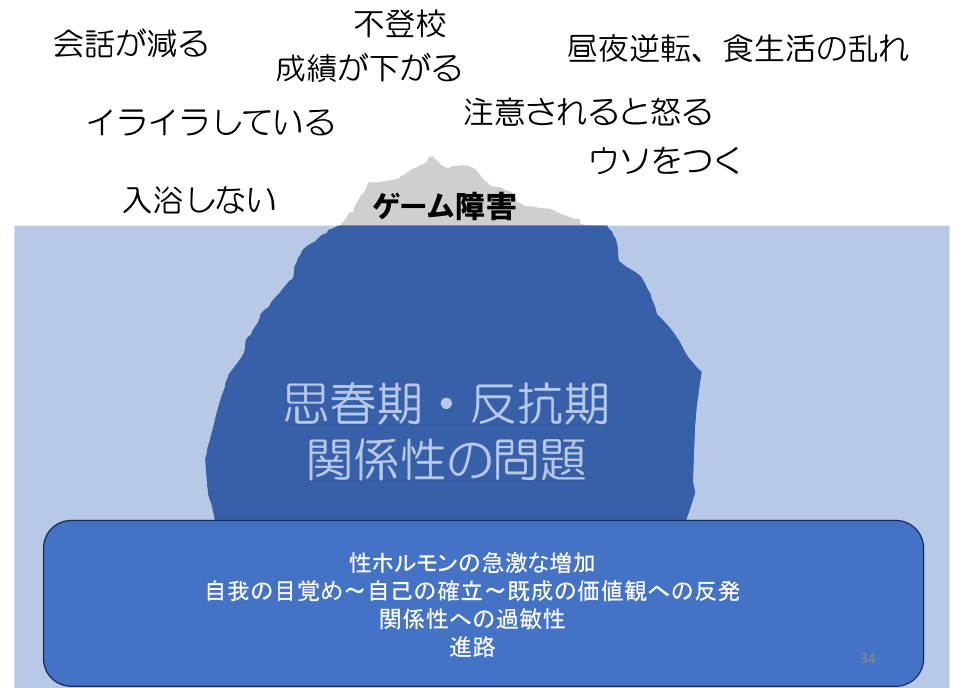
シナプスが急増する  
「刺激渴望マシン」  
他の部位に刺激が伝わるスピードが遅い  
衝動にブレーキがかかりにくい

- 学習効率はピーク
- 自制、根気、感情が苦手
- マルチタスクが苦手
- 理性的に考える力(単独)は15歳で完成する
- 報酬を強く感じやすい
- 興奮系 > 抑制系



- 一度に一つずつ
- 丁寧な指示や説明が有効
- 視覚に残る方法で
- 具体的に、何度でも

33



34

## CRFATを活用した 家族支援について

## 家族が相談に来るとき

- 何に困っているか
  - ① 金銭トラブル; 家庭内窃盗、借金
  - ② 生活の崩れ; 不登校、欠勤
  - ③ 言うことを聞かない; 反発、反抗、暴力
- がんばって対応してきたが、うまくいかない

35

36

## 暴力が起きるとき

- 無理やりその行動を止めさせようとしたとき
  - ゲーム機を取り上げる
  - スマホを取り上げる
  - Wi-Fiを切る
  - 「やめなさい」と何度も言う～説教・叱責
- お金を出さないとき

37

## 問題のとらえ方

### 問題の所在はどこにあるか？

- ×『思いつくことは全てやってみたがダメだった。本人に問題があるのだから、本人を治療させればよい』
- 『感染症のように昨日今日、急になったものではない。これまでの経緯があつての現状なのに違くない』
- 『これまでの環境や関係性のどこかに問題があり、その改善が問題の解決の糸口になるはずだ』
- 『一度、今までとは違う視点で考えてみよう。今まで思いつかなかったことに効果あることがあるかもしれない』

38

## 問題解決のカギ

### 対話

「無理やり」「～させる」には効果がない  
自分の力で対処できるようになることが不可欠

### 環境整備

適切な限界設定は不可欠；金銭面、生活面  
子どもの場合；  
社会人の場合；  
ここに)境界の問題  
ここに関しては妥協しない⇒対応力をつける

39

## 家族支援の流れ

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| ①ファースト・コンタクト    | 労う                    |
| ②相談内容を聞く        | 家族の悩みを聞く<br>家族の動機を見出す |
| <hr/>           |                       |
| ③目標を定める         | 見通しの提示                |
| 達成可能かどうか、妥当かどうか | 考え方の点検                |
| ④目標達成の計画立案      |                       |
| 当面何から始めるか       |                       |
| <hr/>           |                       |
| ⑤具体的な行動計画       | 行動の修正～継続              |
| ⑥準備・練習          |                       |

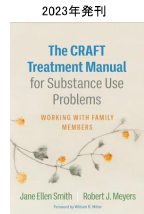


本人が適切に自分に制限がかけられるようになる

40

## CRAFTのメニュー

- 1 情報提供と動機づけ
- 2 問題行動の機能分析(ロードマップ)
- 3 コミュニケーションスキルの改善
- 4 シラフの行動に報酬を与える
- 5 飲酒行動における報酬の撤回
- 6 飲酒による当然の結果の扱い方
- 7 問題解決
- 8 家族が自分自身の人生を豊かにする支援
- 9 本人を治療に誘う



41

## 人間(関係)の特徴

- 本人を変えようとするのではなく、関係性と行動随伴性を変える
- 人は強制には反発するもの
- だれだって自分で決めたい
- 効果のあることをやり、効果のないことはしない
- だれにも動機はある
- 動機を見つけて強化するやり方
- だれだってやさしい言葉をかけてほしい

42

## 行動随伴性

行動の後に「従(随)い」、あるいは、行動と同時に「伴う」出来事が将来の行動を決定する

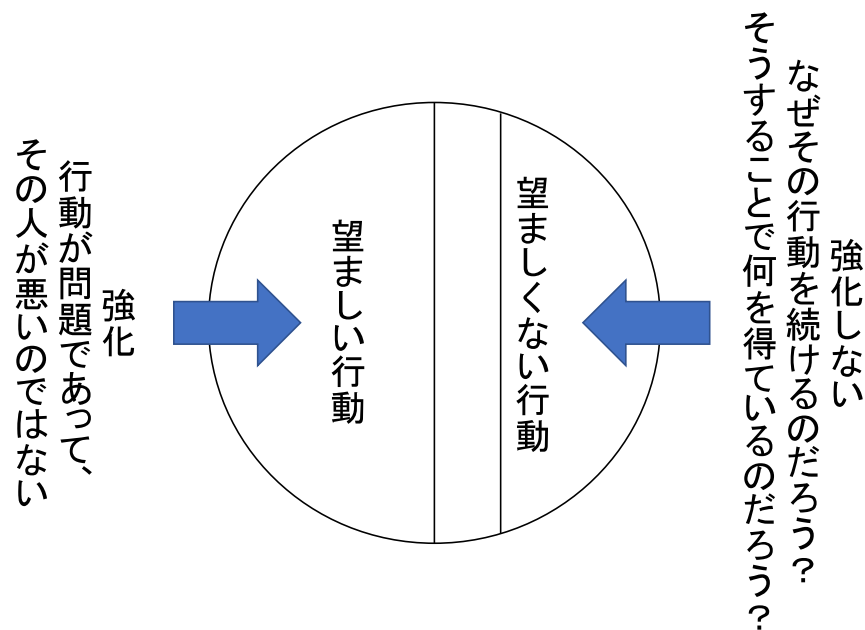
どのような出来事が行動に随伴するかによって、将来の行動の頻度や方向性が変わる

CRAFTの根本原理

望ましい行動が増えるには？

望ましくない行動が減るには？

44



43

1週間ぶりにラジオ体操に来たA君。  
 明日からもっと参加してほしいのですが、  
 あなたならどんな声かけしますか？



## どこに着目するか？

休んでばかりじゃ駄目！  
 明日からちゃんと来なさい！

今日はよく来たね。A君に会えてとっても嬉しいよ！

望ましくない行動  
 (週6日来ないこと)

望ましい行動  
 (今日来たこと)

説教

罰

脅し

評価

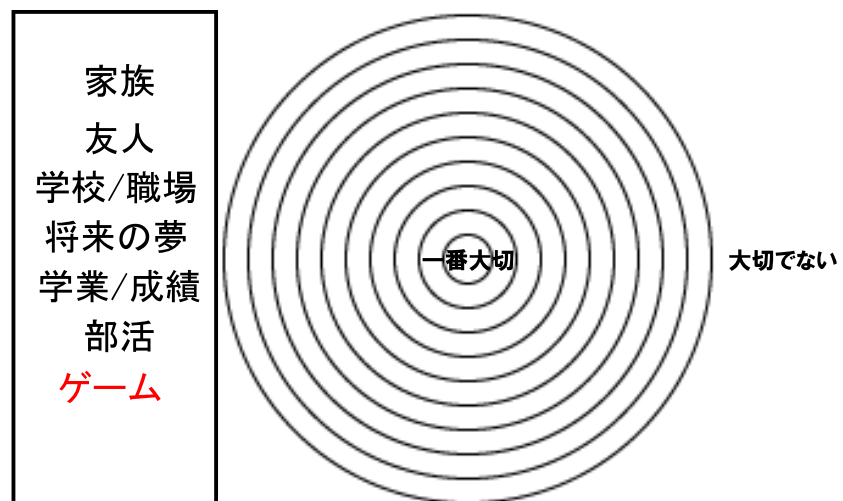
気持ちを伝える

45

46

コミュニティ強化の視点で人を見る

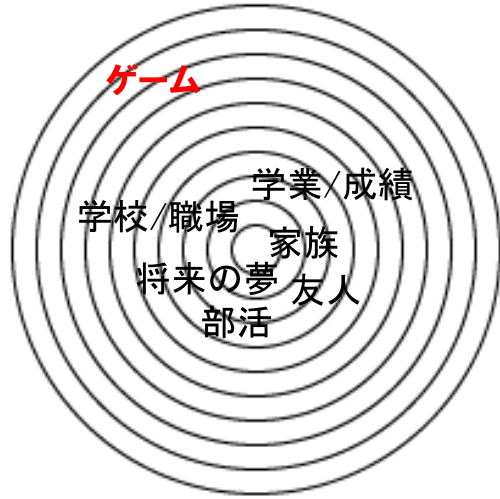
## 大切さ尺度



47

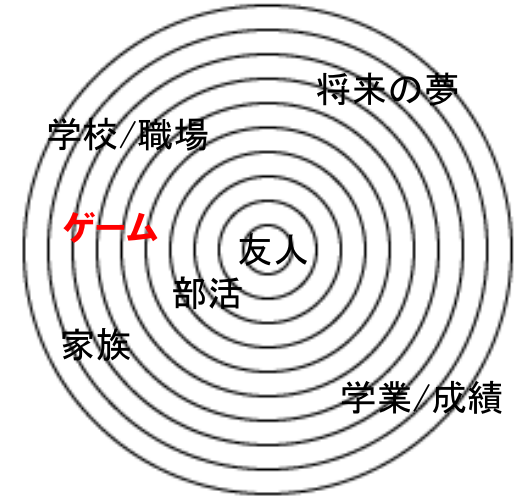
48

A



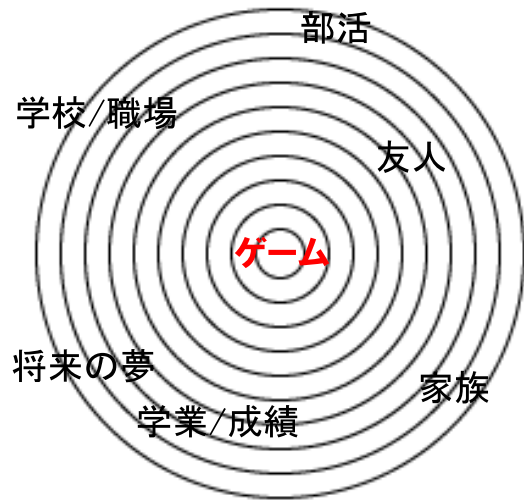
49

B



50

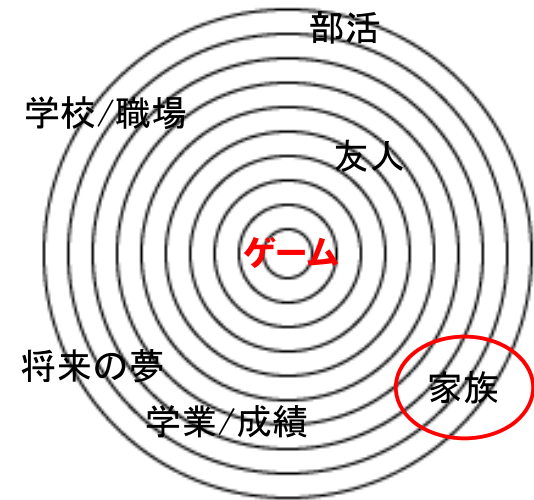
C



51

C

どの環境が変化しやすいか？



52

# 関わり方を変える

家族関係が変わると変化(回復)が必ず始まる

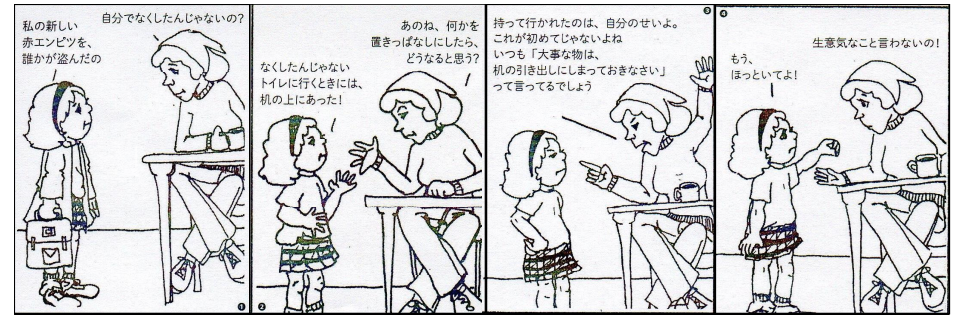
無理やり取りあげようとしない

指摘、小言、説教を止める

挨拶(注意・指示的でない声かけ)

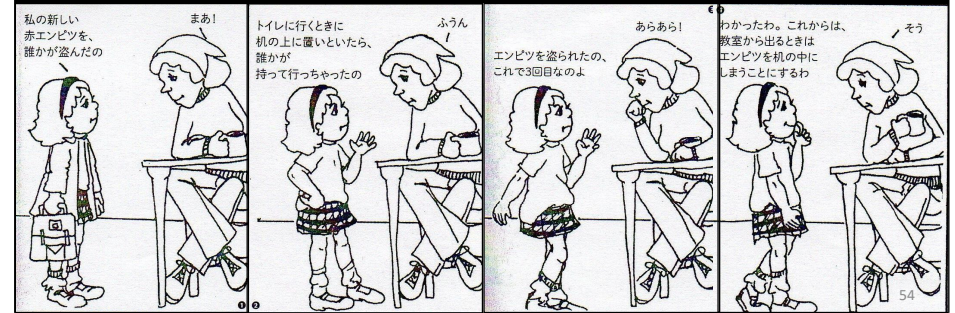
気軽な会話; 会話の復活

※対話で問題に対処する下地を作る



「子どもが聴いてくれる話し方と子供が話してくれる聞き方大全」

アデル・フェイバ、エレイン・マズリッシュ著



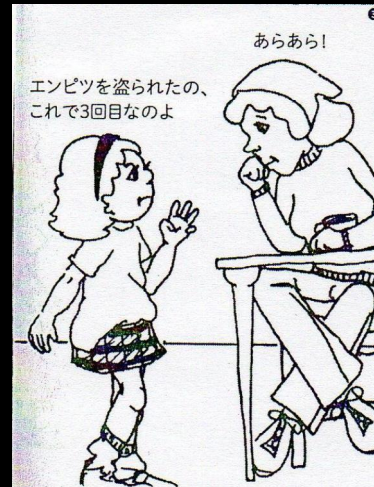
## 対応の指針

家族が陥りやすい傾向	望ましい態度
先に言いすぎる	近づきやすい態度
言葉が多すぎる	穏やかな態度
正論で攻める(責める、脅す)	相手のことを知ろうとする態度
力づくでやめさせようとする	現実的な態度
相手の気持ちを聞かない	
できないことばかり指摘する	
最後には怒鳴る	

※丁寧に家族をガイドしていく。求めない、押し付けない



指摘  
間違いを正す  
説教  
怒り



聞く  
評価・判断しない  
自分で考える

## 対処法/ゲームについて

- ①ゲームについての小言説教を止める
- ②ルール作りを本人を交え家族全員で行う  
家族も同じルールを作る～本人だけのルール  
ゲームについてだけのルールにする。生活態度などは入れない
- ③周囲が一致してことに当たる
- ④必要な時は、第3者の力を借りる
- ⑤ゲーム、ネットの知識を増やす
- ⑥ペナルティーと励まし  
できたことは評価。できなかったことを叱責しない

57

4週間の

## 家庭でできる デジタル・デトックス

### 第1週 「準備」を整える

- ①問題点と目標を明確にする ②配偶者や他の養育者の協力を得る ③日程を決め、スケジュールを立てる
- ④子どもにかかわる大人に知らせる ⑤スクリーンの代わりになる活動・道具を用意する
- ⑥親が自分へのご褒美や休憩時間を設ける ⑦できれば、遊び仲間の親にも参加してもらう
- ⑧子どもに伝え、家族全員で取り組む ⑨徹底的にスクリーンを取り除く ⑩意図を明確にする

### 第2週 回復のためにプラグを抜く

### 第3週 子どもの脳をゆっくり休ませる

### 第4週 子どもの脳を癒し、再生させる

### 第5週～アフターリセット



59

## 約束作り 10のポイント

吉川 徹/愛知県医療療育総合センター

- 1 機器を買う～使う前に話し合う。時間と手間をかける。
- 2 デジタル機器の所有権は大人に。
- 3 上手な「おしまい」を身につける。守れたことに報酬。
- 4 「先に宿題を済ませてから」はうまくいかない。
- 5 短すぎる時間設定にしない。
- 6 次にいつ使えるのかを明確にする。
- 7 ゲーム時間を「交換可能財」にする。
- 8 機器を取り上げる方法。事前に決める、一貫性が大事。
- 9 ネットから離れていたいときにサポートする。
- 10 睡眠時間の確保。

58

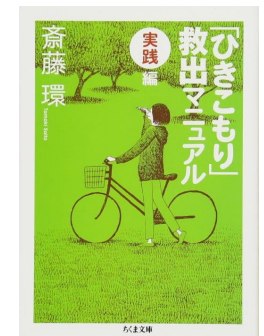
## 家族関係崩壊ケースの場合

親子の力関係が逆転している

最終的に親が相手に譲歩することで深刻化

⇒ケースバイケースで丁寧な家族支援を要する

不登校・ひきこもりへの対応⇒



60

# 家庭でやってほしいこと

みんなで食事  
全員スマホなし  
テレビ見ない



# 学校でやってほしいこと

学級活動で  
スマホ、ネット、ゲームの  
研究を続ける

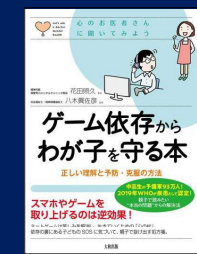


学級新聞  
研究発表

## 自分のスマホを自分で管理コントロールするための 「松高スマホルール 3か条」

- 授業中、机に出さず、マナーモードにし触ることをしない  
(マナーモード：着信音×、バイブ×)
  - 授業中の使用が発覚した場合は、授業担当者が預かる
  - 授業中の使用が度重なる場合は、授業担当者が預かり、担任に渡し、担任はその日の放課後まで預かる
- 公共の場で以下のことを守る(学校内も含む)
  - マナーモードにする
  - 盗電しない
  - 音楽を流すことなどをしてしない
    - ・昼休み中HR教室に限り、周囲に迷惑をかけない音量であれば可能
- SNSを使うに当たって、以下のことを守る
  - 個人の悪口、誹謗中傷を書かない
  - 個人情報載せることをしない  
(写真、動画を含む。載せる場合は相手に許可を取る)
  - 投稿する内容は自分自身で責任を持ち、再確認したうえで投稿する

## 推薦図書



# さいごに

ネット・スマホ、ゲームの問題は大人の問題

この問題の本質は、大人の危機意識のなさが子どもに大きな影響を与えていること

『快適、便利、速い、安い』を根本から見直すとき

大人の本気度が問われる問題