インターネット依存の思春期患者と家族のコミュニケーション

医療法人耕仁会　札幌太田病院　精神保健福祉士　小山いずみ
臨床心理士　佐藤佑貴
精神保健福祉士　細田美保
精神保健福祉士　佐藤彩

はじめに

アルコール・薬物・ギャンブル依存症患者の家族会
『みつば会』

・家族の効果的なコミュニケーションについて

理解を深めるプログラム⇒「クラフトプログラム」

インターネット依存の思春期患者に対する家族の効果的なコミュニケーションとは？

本研究の概要

◆目的

インターネット依存の思春期患者に対する
家族の効果的なコミュニケーションとは何か

◆研究デザイン　　文献レビュー

◆対象文献

「ネット依存家族の特徴と対応方法」(前園,2017)
「ゲーム依存症の家族へのアプローチ」(吉田,2019)

発表内容

■思春期のインターネット依存症について（概要、治療目標）

■コミュニケーションの具体的方法について

■コミュニケーションを学べるプログラムについて

思春期インターネット依存症の概要

「インターネット使用者のコントロール不能な状態、インターネットにはまっている時間が増大していること、弊害が生じているにも拘わらず、止めることができない状態」（Young.K,1998）

他疾患の併存　発達障害、気分障害

社会的背景
いじめ、不登校、学業不振、引きこもり

家族関係
家族機能の問題、家族のコミュニケーション

治療目標

インターネット依存症

・完全にやめることは目指さない
・ルールを守り、ゲームを適度に控える（吉田,2019）
・「時間を自律的にコントロールできるようになること」（吉川,2021）

“対話”という手段を使い
行動修正をはかる
（吉田,2019）

患者と家族のコミュニケーション

対応の中心は「**対話**」（吉田,2019）

陥りやすい罠

- 感情のぶつかりあい
- できないことばかりの指摘
- 言葉が多すぎる
- 口論
- 正論で攻める
- 相手の気持ちを聞かない
- 先に言いすぎる
- 怒鳴る

望ましい態度

- 肯定的な意見
- 穏やかで近づきやすい態度
- 現実的な態度
- 相手の状況について知ろうとする態度

アイメッセージ

あなたは～／
あなたが～

私は～/私が～

“これからあなたが話の中心になる”という信号

メイヤーズ，(2013)

家族がどう感じ、何を欲しているのか“という信号

攻撃態勢や逃避姿勢

受け入れ態勢

褒めることでプラスの状況へ

（ペアレントトレーニング実践ガイドブック,2019）

適応的な行動に注目する

成功体験

小さくてもできている
行動を認めて**褒める**

プラスの状況

〈親〉
「子の適応行動が増えた」
「うまくいった」

子にあった工夫・環境調整
子の行動に対する理解

〈子〉
「このように行動すれば
褒めてもらえる」

指示の工夫

（ペアレントトレーニング実践ガイドブック,2019）

わかりやすい指示「CCQテクニック」

C：Calm　否定的な感情（苛立ちや感情）を抑え穏やかに

C:Close　近くに行き

Q：Quiet　落ち着いた静かな声で

冷静で具体的な指示

～対話ができるようになったら～

ルールとペナルティ

ルール・ペナルティの設定 （吉田,2019）

・簡潔なものがよい
・本人と話し合って決めるとよい（樋口,2014）
　→「なぜ約束をし、使える時間や使用内容、コンテンツを制限しなければいけないのか、コミュニケーションの相手を限定しなければいけないのか、理由を一緒に考え、調べ、議論することが大切　」（吉川,2021）
・「これなら本人が守れる」「本人も納得がいく」程度でよい
　→無視・反抗・嘘に繋がるのを避ける
・問題が起きたら話し合い、新しいルールにするとよい

・粛々と、淡々と実行する
・ペナルティは「1日ゲーム機を親に預ける」などがよい

～対話ができるようになったら～

報酬の原理

望ましくない行動

望ましい行動

ペナルティ、報酬の中止

報酬

第一：褒めること
第二：シール、スタンプ、
本人にとって価値の
ある物や活動

**望ましい行動ができた場合の
報酬を約束**

効果的なコミュニケーションのまとめ

対話を目指して

望ましい態度	**アイメッセージ**
指示の工夫	**褒める**

↓

対話ができるようになったら

ルールとペナルティ	**報酬**

コミュニケーションを学べるプログラム

CRAFTプログラム

（Community Reinforcement And family Traininng）

依存症に悩む家族のためのプログラム

家族

苦痛や苦悩の緩和
対処スキルの獲得

本人に左右されない
家族の自己効力感の向上

CRAFTの効果についての研究

・**Roozen**らの研究（2010）

→アルコール依存症、薬物依存症者への治療導入率の高さ自助グループと比較したときに**約2倍**の治療導入率の高さが示されている

コミュニケーションを学べるプログラム

ペアレントトレーニング

発達障害の子をもつ保護者のためのプログラム

親

環境調整
肯定的な働きかけ
関わり方法

心理的ストレスの軽減
養育スキルの獲得
子の適切行動の促進
子の不適応行動の改善

親子

ロールプレイ、演習
ホームワーク

親子関係の改善
相互作用の向上

思春期のCRAFTと
ペアレントトレーニングの研究動向

●CRAFT：自閉スペクトラム症の中学1年生にCRAFTを実施

暴力・ひきこもりが改善

（山本, 2014）

●ペアレントトレーニング：

思春期のペアレントトレーニングの現状

親子関係、親の認知、メンタルヘルスの改善

（温泉・小野寺, 2020）

●文部科学省委託事業

インターネット依存対策キャンプの中で、インターネット依存用に改編したCRAFTとペアレントトレーニングを実施

（国立青少年教育支援機構, 2020）

おわりに

インターネット依存の思春期患者の背景

→ 社会的背景や家族関係の背景

◆実際の家族支援

・養育者への精神・心理的ケア

・家族を取り囲む環境への働きかけ

・社会資源の活用

家族のコミュニケーションの改善に限らず、各家庭の置かれた環境・状況に合わせた個別的支援が必要

参考文献

・Young,K.S.：Inteenet addiction:Theemergence of a new clinical disorder.CyberPsychology & Behavior. 1：237-244, 1998
・前園真毅：ネット依存家族の特徴と対応方法,精神医学,59（1）：71-77,2017
・吉田精次：依存症の人を治療に向かわせるCRAFTの本,大和出版：42-59,2021
・吉田精次,ASK：CRAFT-アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法,ASK：アスク・ヒューマンケア2014
・吉田精次：ゲーム依存症の家族へのアプローチ,医学のあゆみ,Vol.271,No6:605-608,2019
・吉川徹：ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち,合同出版：2021
・樋口進：ネット依存症から子どもを救う本,法研,：120-121,137,2014
・山本彩：発達障害特性が背景にある社会的ひきこもりへの適用の可能性,北海道大学大学院教育学研究院紀要,118,59-82,2013
・国立青少年教育振興機構：ネット依存対策キャンプ実施運営マニュアル,23,2020

ご清聴ありがとうございました