

インターネット依存の思春期患者と家族とのコミュニケーション

小山いずみ 佐藤佑貴 細田美保 佐藤彩

【はじめに】

当院では、依存症患者の家族会を行っており、家族の効果的なコミュニケーションについての理解を深めるクラフトプログラムを行っている。本研究では、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について文献レビューを行った。

【思春期インターネット依存症の概要】

インターネット依存とは、「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、止める事ができない状態」と定義されている。依存症の家族については家族構成の特徴や、家族機能不全の問題が多く、先行文献で指摘されている。

【推奨される家族のコミュニケーション】

家族の対応の中心は「対話」である。感情のぶつかり合い、口論を避けるためにも、小言や説教をやめ、肯定的な意見に言い換える。対話において、家族側の「あなたは～」ではじまる言葉は、これからあなたが話の中心になるという信号を送っていることになり、相手は攻撃態勢や逃避態勢に入りやすい。「私は～」ではじまる言葉で、家族自身がどう感じ、何を欲しているのかを伝えるとよい。さらに、相手に対し、理解を示す言葉を心掛け、相手の気持ちを大切に思っていることを伝える。それにより、相手は自己防衛の必要性を感じず、家族の言葉に耳を傾けやすくなる。また、相手の良いところや望ましい行動に注目し、褒めることでプラスの状況をもたらすことを目指すとよい。計画的な無視や指示の工夫も効果的であり、相手が達成しやすい指示を、相手との物理的距離を縮め、穏やかにわかりやすく具体的な言葉で行うことがよい。望ましい行動に対しては報酬を与え、望ましくない行動に対してはペナルティ（報酬の中止）を与えることで、適切な行動ができた場合の報酬を約束することも効果的である。報酬とペナルティは、親子で話し合い設定することが望ましい。

【コミュニケーションを学べるプログラム】

依存症に悩む家族のためのプログラムであるCRAFTや、発達障害の子をもつ家族に対するプログラムであるペアレントトレーニングは、前述したコミュニケーション技法を学ぶことができる。