



インターネット・オンラインゲーム依存症 の基礎的な知識と対処法

製作者：堀井 孝

目次	2
はじめに	3
第1章 インターネットやネットゲームの「依存症」とは？	4
1、知っておくべきこと：新しいサービスの登場	
2、新旧のゲーム端末の性能の違いを理解すること	5
3、インターネット依存症とは？	6
4、「インターネット依存症」の診断基準の案	7
5、オンラインゲーム依存症とは？	8
6、各依存症の分類	10
7、依存症になりやすい人と予防法	13
第2章 依存症を引き起こす要因	16
1、「自己顕示」ができるから	
2、コミュニケーションが取れるから	18
3、終わりが無いから	19
4、手間がかかるから	20
5、現実逃避ができるから	
6、病気との関連性	21
第3章 依存症の危険性や失われるもの	23
1、かかる費用の説明	
2、社会との乖離	27
3、健康被害	29
4、犯罪に巻き込まれる危険・起こす危険	
第4章 対処と克服法の説明	30
1、決意をする	
2、現状の把握と今後の指針を考える	31
3、強制的にやめる／やめさせる	33
4、飽きるまでやらせておく	34
5、オンラインの世界から離れる	35
6、根本的な原因を克服する	
7、徹底した自己管理を行う	36
8、友人や家族に協力を要請する	38
9、医師の診断を受ける	

< はじめに >

近年、インターネットやオンラインに接続して遊べるゲーム（ネットゲーム／オンラインゲーム）に過剰に熱中しすぎて、現実の生活にまで影響を及ぼす人、いわゆる「インターネット依存症」や「ネットゲ廃人」などと呼ばれる人が増え続け、社会的にも注目を浴びるようになってきました。

しかし、注目され始めているにもかかわらず、その詳細や具体的な対策方法が、世の中にまだ浸透しきっていないこともまた事実です。

そのようなことを踏まえて、より多くの人にその詳細や具体的な対策方法や基礎的な知識を知っていただくために本書を作成しました。

本書が、読んでくださるあなたのお役に立つことができたならば幸いです。

製作者：堀井 孝

< 呼称についての注意点 >

本書では、「オンラインに接続して遊べるゲームに対する依存状態」を「オンラインゲーム依存症」と呼称し、「インターネット上の活動に対する依存症状」を「インターネット依存症」という言葉で呼称しています。

しかし、実際には、呼称や分類方法は多様にあり、考え方によっては「オンラインゲーム依存症」も「インターネット依存症」の一部であるとも言える上に、分類も「携帯電話依存症」や「買い物依存症」などと、ジャンルや捉え方、呼称などの違いがありますが、本書では上記のように「インターネット上の活動に対する依存症状」の総称として、「インターネット依存症」と呼称します。

また、「オンラインゲーム」に関しても、第1章-2（P5）や第1章-5（P8）で説明しているように、ゲームを遊ぶ端末やジャンルの違いまで多種多様であり、「SNSゲーム」や「ブラウザゲーム」などと分けられていたりもしますが、本書では「端末やジャンルを問わず、オンラインに接続して遊べるゲームへの依存症状」の総称として、「オンラインゲーム依存症」とさせていただきます。

第1章 インターネットやネットゲームの「依存症」とは？

ここでは、「インターネット依存症」や「オンラインゲーム依存症」の基本的な知識を説明させていただきます。

1、新しいサービスの登場とその障害

近年、インターネットの世界で「SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス：以下SNSと呼称します）」と呼ばれるサービスが登場しました。

このSNSの簡単な説明としては、各サービス内で自分と共通する趣味や年代などのユーザー同士で結びつき、一種のコミュニティや社会を形成することができるようになっているサービスです。

そして、この一連のサービスには様々な運営会社が参入しており、どのサービスも基本的に加入や登録は無料であり、それぞれに独自の特徴を持ち、どれも非常に多機能で利便性に富んでいるものばかりです。

例えば、あるサービス内では、探したい人の実名で検索することで、卒業や就職などで離れ離れになった友人を探し出すこともできますし、別のサービスでは、釣りなどのゲームをしたり、自分の部屋のインテリアなどを集めて飾ったりもできます。

また、目新しい機能だけではなく、大抵は従来のシステムも数多く兼ね備えており、例えば従来のブログや掲示板などと同じように、自分の意見を発信したり、撮った写真などを公開したりすることもできますし、サービスによっては従来のチャットのようにリアルタイムで会話ができたりもします。

このようにSNSは、コミュニティの作成などで、ユーザー同士の会話や交流を現実の世界と同様、もしくはかなり近い感覚で行えるようになってきているので、その便利さ故に、人によっては「依存症」と呼ばれるまでに、過剰にのめり込んでしまうことがあります。

以上のことにより、このSNSは、現在の「インターネット依存症・中毒」について語る上で、非常に重要な位置を占めるものとなります。

2、新旧のゲーム端末の性能の違いを理解すること

一昔前に「オンラインゲーム（ネットゲーム）」と言えば、それは主に「パソコンで遊ぶゲーム」という認識がありましたが、今ではゲーム端末の性能の向上などにより、その認識を改める必要が出てきました。

例えば、現在では主に下記のような媒体でのオンラインゲームがあります。

- ・スマートフォンなどの携帯端末で、オンラインに接続して遊ぶゲーム
- ・従来のパソコン上で、オンラインに接続して遊ぶゲーム
- ・家庭用のゲーム機などで、基本的にはオフラインでも遊べるが、オンラインに接続して他のプレイヤーとの対戦などができたりするゲーム

簡単に説明すると、主に上記のような媒体でのゲームがあります。特に、近年ではゲーム機の性能の向上が目覚しく、最新の家庭用ゲーム機の多くは、ゲーム機本体に無線LANが組み込まれていたりするので、簡単な手続きを行うだけでオンラインに接続できるようになりました。加えて、携帯ゲーム機ならば、外出先でもオンラインに接続して遊べるようにもなりました。

また、携帯電話に関しても、従来の機種よりも高性能なスマートフォンなどの普及やタブレット型端末の登場により、携帯電話型のオンラインゲームが増加した上に、携帯端末でも手軽にネットの閲覧やSNSの利用などができるようになりました。

このように、一昔前と現在とでは、端末や技術の進歩によって、「オンライン」の世界がより身近になったことが、「依存症」の増加に拍車をかけた原因と言えるでしょう。

現在における「オンラインゲーム」や「インターネット」の依存症を語る上では、上記のような「新しいサービスの登場」と「端末の性能の進歩」という、この二つの要素を念頭において考えなければなりません。

このような一昔前とは違う現状を認識した上で、これより「インターネット依存症」と「オンラインゲーム依存症」の解説に入ります。

3、インターネット依存症とは？

「インターネット依存症」とは、インターネット上における活動、つまりはチャットや掲示板への書き込みや、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）などへの投稿、動画や画像の収集などに過剰にのめり込み続けることで、現実世界の生活に支障をきたしている状態を指すものです。

「インターネット依存症」の主な特徴としては、下記のようなものがあります。

- ・本来意図した時間よりも、インターネットをやりすぎてしまう
- ・自分のブログやSNSのコミュニティ内の反応や評価などが気になって、仕事や学業に悪影響を及ぼしてしまう
- ・ネットの世界から離れていると不安になったり、イライラしたりする
- ・ネットの世界に没頭しすぎて、他の事に対する意欲や能率が落ちてしまう
- ・・・・などがあります。

このようなことが日常的になってしまうと、健全な社会生活が営めなくなる危険があるので、早急に対処や予防をする必要性が出てきます。

また、現代社会では「インターネット」が常に身近にあることにより、「アルコール依存症」などと同じく、克服することが難しい反面、再発が容易に起こりうるものなので、非常に対応が難しい問題とも言えます。

加えて、上記P5で説明したように、近年ではスマートフォンやタブレット端末などの、より高性能な携帯端末の普及により、携帯端末でも手軽にインターネットが利用できるようになったことが、このような依存状態を加速させる一因といえます。

4、「インターネット依存症」の診断基準の案

「インターネット依存症」を精神障害に認定するかどうかは、以下のような「診断基準の案」が提唱されています。

<診断基準の案 DSM-IVより抜粋>

12ヶ月以内を振り返って、以下の3つ、もしくはそれ以上の臨床的に重篤な障害や苦痛に至る、インターネットの利用における不適応のパターンが見られること。

■ 以下のいずれかで定義される耐性。

- ・満足感を得るために、インターネットに非常に長い時間ふれている必要がある。
- ・インターネットに触れる時間が同じである状況が続けば、影響が極端に減少する。

■ 以下のAまたはBによって明らかになる禁断症状。

(A)以下の1～3のような特徴的な禁断症状。

- 1、大きく長期間にわたるインターネットの使用の中止または縮小。
- 2、以下のうち2つまたはそれ以上の現象が、インターネットの中止から数日～1ヶ月後以内に発生する。

(a)精神運動性の動揺

(b)不安

(c)インターネット上で起こっていることについての強迫観念的な考え

(d)インターネットについての空想または夢

(e)自発的または無意識に起こる、指のタイピングの動き

(B)インターネットまたは類似したオンラインサービスを利用することで、禁断症状が軽減するかなくなる

■ 意図したより長い時間、インターネットにアクセスしている。

■ インターネットの使用を減らすか制限しようとする欲求や努力はするが、うまくい

かない。

- 非常に多くの時間をインターネットに関連した活動（たとえば、インターネット関連の書籍を購入したり、新しいWEBブラウザを試してみたり、ベンダーの調査を行ったり、ダウンロードしたファイルを分析したりする）に費やす。
- インターネットの使用のために、家族、社会、職業、あるいはレクリエーションの重要な活動の期間や頻度が減少する。
- 持続的、あるいは再発する、身体、家族、職業、精神の問題が引き起こされる（たとえば、睡眠不足、結婚が困難になること、早朝の約束への遅刻、職業上の任務の放棄、あるいは重要な他者を放棄する感情）のを知っているにもかかわらず、インターネットの使用を継続している。

以上が、現在の診断基準の案ですが、これらの資料が作成された時点では、まだ携帯電話や家庭用ゲーム端末が現在ほど進歩していなかったため、今後見直しが必要になると思われます。

5、オンラインゲーム依存症とは？

「オンラインゲーム依存症」は「インターネット依存症」の一種とも考えられていて、オンラインに接続して遊べるゲーム（オンラインゲーム）に熱中するあまり、これらのゲームに過剰な依存状態を示す人を指すものです。

「オンラインゲーム依存症」も、上記で説明した「インターネット依存症」と同様に、ゲームに熱中するあまり一日のほとんどの時間をゲームに費やしたりして、正常な社会生活が営めなくなるなど、日常生活や社会生活に支障をきたすことがあります。

なお、「オンラインゲーム」や「ネットゲーム」と一括りに言っても、非常に多種多様な種類や各端末ごとの違いがあり、ジャンルに関しても下記のような様々な形態があります。

- ・MMORPG（オンライン上で、多人数でやるロールプレイング・ゲーム等）
- ・コレクション型ゲーム（カードなどを収集して、対戦をしたりするゲーム等）
- ・シミュレーション型ゲーム
（ゲーム内で家や城を作ったり、生き物を育成したりして、

他人と比べたり、交流したりすることができるゲーム等)

- ・アクションゲーム
(オンライン上で他のプレイヤーと協力したり、対戦したりすることができる格闘ゲームやシューティングゲーム等)

この「オンラインゲーム依存症」は、

- ・過労死をする危険性がある
- ・経済的な損失が出やすい
- ・・・などの点が「インターネット依存症」との主な違いです。

実際に韓国や中国では、長時間休みなしでオンラインゲームをし続けた末に死亡した事件や、オンラインゲーム内でお金を使いすぎたことを親に叱られた子供が自殺をした事件も報告されています。

日本においても、携帯電話用のゲームにおける「アイテムの出現率」などのシステムに関する話題が一時期取りだたされ、各運営会社の対応が求められるようなこともありました。

また、オンラインゲームには、その特性上、ゲームに熱中するあまりに仕事や学校を辞めて、「ひきこもり」や「不登校」になったり、もともと「ひきこもり」や「不登校」だった人がオンラインゲームに熱中しすぎたりすることで、さらに立ち直るのが難しくなってしまうという問題点もあります。

そのように、人によっては過剰なまでにオンラインゲームにのめり込んでしまう主な理由は次章(P 16)で説明しますが、現時点の日本では「オンラインゲーム」や各種サービスなどの規制や制限があまり設けられていないと共に、規制自体も難しく、具体的な知識などが世間に認知されていないのが現状です。

6、各依存症の分類

インターネットやオンラインゲームの依存症の分類方法には、様々なものがありますが、このテキストでは以下で紹介する「熱中型」「慣習型」「現実逃避型」の3つの分類を紹介します。

・参考資料：

「どうしてあの人はネット依存性になったのか？ あなたに忍び寄るネット依存症」
執筆者：宇川 伊知郎 <http://allabout.co.jp/gm/gc/215999/>

(注) この章で載せている「熱中型」「習慣型」「現実逃避型」の質問で、複数の項目で3つ以上当てはまる場合は、当てはまった全てのタイプの要素があると考えられます。また、それぞれのテストはあくまで指標なので、当てはまったからといって、必ずしも「依存症である」「依存症になる」というものではありません。

・タイプ1：熱中型

「熱中型」と呼ばれるタイプの人には、何かに一度興味を持つと他の物事への興味が薄れてしまう傾向があります。

このタイプの人には「負けず嫌い」「集中力がある」という性格の人が多く、それが災いして、あまりにインターネットやオンラインゲームに熱中しすぎてしまい、それが原因で周りの人や物事への関心が薄れたり、仕事や学業がおろそかになったりしてしまうこととなります。

「熱中型」に関しては、以下のテストがあります。

「熱中型」のテスト

- ・ 仕事でも趣味でも、「人より優位に立ちたい」「目立ちたい」と思っている。
- ・ 子供の頃からリーダータイプで、
人から頼られたり、褒められたりする事とが大好きである。
- ・ 好奇心が旺盛で、今まで色々なことにチャレンジをしてきた。
- ・ 過去に熱中したことがあるけれど、
今ではもう興味がなくなって止めてしまったことが3つ以上ある。
- ・ 時に自分が不利だと分かっているにもかかわらず、意地になってしまうことがよくある。

上記のテストで、3つ以上の項目が当てはまる人は「熱中型」の依存性に当てはまる可能性があります。

「熱中型」の人は上昇志向が強く、負けず嫌いな傾向があるため、「勝利の快感」や「達成感」を求めてオンラインゲームやSNSなどのコミュニティ内での地位や評価を巡っての競争などにのめり込みがちです。

このタイプの人には、何かに夢中になっている時には、周囲の人に何を言われても耳を貸さない傾向があり、仕事や授業中にもついついインターネットやオンラインゲームのことを考えたりしてしまいます。

このタイプに当てはまる人は、自分の気づかぬうちに周囲の人とのコミュニケーションがおろそかになったり、本来やるべきことをないがしろにしたりしてはいないか注意が必要です。

また、特に子供は集中力があっても、自分をコントロールする力が未熟なために、しばしばこの「熱中型」になりやすい傾向があります。

・タイプ2：慣習型

「慣習型」と呼ばれるタイプの人には、「生真面目」「継続的に物事に取り掛かれる」などの性格の人が多く傾向があります。

このタイプの人には、インターネットやオンラインゲームを生活上で周期的にやっているうちにそれが習慣となり、やがては「オンラインのから離れていると、コミュニティ内で置いていかれそうな気がして不安を感じる」「定期的にブログやSNSへの投稿や、反応の確認をしなければいけないような気がする」という依存状態にまでにエスカレートしてしまうことがあります。

「慣習型」に関しては、以下のテストがあります。

「慣習型のテスト」

- ・ 決められたことはきちんとやらないと気がすまない。
- ・ 規則正しく、変化の乏しい生活をしている。
- ・ 毎日ほぼ同じ時間にインターネットやオンラインゲームに繋いでいる
- ・ 日々習慣にしていることが偶然でもできない日があると気分が悪くなる。

- ・ 何かに夢中になることはあまりないが、コツコツと続けていることは多い

上記のテストで3つ以上の項目が当てはまる人は、「習慣型」の依存性に当てはまる可能性があります。

「習慣型」の特徴は、「毎朝起きたらすぐにインターネットに繋ぐ」「寝る前には必ずオンラインゲームをやる」というように、インターネットやオンラインゲームをすることが習慣化してしまっていることです。

上記の「熱中型」のように、激しいのめり込み方をしないので、目立ちにくいものですが、「オンラインゲームを定期的にやらないと気がすまない」「ネットにつながられる環境から離れると不安になる」という心理的な「不安感」や「焦燥感」などを伴うようになると、依存状態から離脱できない傾向があります。

「メールやブログ等の更新を定期的にチェックしないと不安になる」「例え帰宅が遅くなってしまっても、オンラインゲームをやらないと眠れない」「ゲーム内やコミュニティ内での付き合いがあるから、反応しないと申し訳ない気持ちになる」というような状態になってしまったら、それは危険な兆候です。

また、最初は情報収集や一時の息抜きなどが目的だったとしても、本人が気づかないうちに、いつの間にか依存状態になっていて、容易に止められなくなってしまうことが、この「習慣型」の厄介な点でもあります。

・タイプ3：現実逃避型

「現実逃避型」の依存症の人は、「人付き合いが苦手である」「物事に挫折したことがある」などの理由で、現実世界では上手くいってなくて、それらのことから逃げたり、現実から目を背けたりするために、インターネットやオンラインゲームの世界にのめり込んでいることがよくあります。

何か現実の環境に問題があり、そこから逃れるためにインターネットにのめり込んでしまう「現実逃避型」の依存性は、本人が「逃れたい」「目を背けたい」と思っている問題を根本から解決しなくしては、依存性の克服をすることが非常に難しいといえます。

このようなことから、「現実逃避型」の依存症は単純に「オンラインの世界から遠ざければ治る」というわけにはいかないでしょう。

また、依存性の原因が本人だけの問題ではないことも多く、周囲の人の協力が他の依存症に比べてより一層必要不可欠なケースが多くあります。

「現実逃避型」に関しては、以下のようなテストがあります。

「現実逃避型」のテスト

- ・ 今の自分に満足していない、自身がない、もしくは劣等感を持っている。
- ・ 他人に意見をされると、とても傷つく（それが中傷ではなくても）
- ・ 家庭や職場、学校などで人間関係がうまくいっていない。
- ・ 自分は被害者だと思ふことがある。
- ・ 孤独を感じることもある。

上記のテストで、3つ以上の項目が当てはまる人は「現実逃避型」の依存症です。3つのタイプのうち、一度依存症になってしまうと最も危険で、立ち直ることが一番難しいのがこのタイプです。

このタイプの依存症は、上記のテストの項目を見てもわかるように、他の二つと比べて、誰でもなりやすい傾向があります。

なぜなら、名前や年齢、性別さえも偽って活動できる「匿名性」と、全国・世界中の人たちと接することができる「広域性」という特徴を持つオンラインの世界では、ゲーム内における力を誇示して優越感を味わったり、自分と同じ様な悩みや苦しみを持っていたりする仲間を見つけたりすることが可能だからです。

そのようなことが、このタイプの依存症を深刻化させる一因となっています。また、現実の世界から逃避した末に、学校や会社に行かなくなって「ひきこもり」や「不登校」と呼ばれる状態に最もなりやすいのがこのタイプです。

7、依存症になりやすい人と予防法

インターネットやオンラインゲームの依存症は、どのような人でもなる可能性があります。例えば、前項で載せた3つの依存症のテストですが、何も当てはまらない人はほとんどいないはずで

特に「人間関係がうまくいっていない」などの項目は、誰でもそのような状態になることがあるので、一時的にでも当てはまる人もいることでしょう。

そのような理由から、「この人は絶対に依存症になる」と断言することは非常に難しくなります。

ただ、慢性的にしろ、一時的、もしくは限定的なことだけに当てはまるにしろ、何かしらの心当たりがある人は注意が必要です。特に、「現実逃避型」の依存症は、誰でもふとしたことから陥りやすいものです。そのようなときには、「インターネットやオンラインゲームをする時間を減らす (P 3 1)」などの方法によって、あらかじめ予防を心がけることが好ましいです。

別の予防法としては、「過去の自分を参考にする」というものがあります。特に、オンラインゲームの場合は、今までやったことがあるゲームや自分の生活スタイルなどをよく思い出してください。例えば過去にRPG (ロールプレイング・ゲーム) や育成型・収集型のシミュレーションゲームなどの、より手間のかかるゲームに、時間を忘れるほど熱中したことがあるのなら、特に予防を考慮すべきです。

そのような人は特に、「自分の生活をインターネットやオンラインゲームを中心にしてしまった挙句に大切な何かを失う」などの事態にならないように、「自分は過度に熱くなりやすい」「やっているうちに習慣化してエスカレートしやすい」などの自分の性格を自覚して、十分に気をつけるようにしましょう。

対処や予防に関しては、後章でも説明していますが、絶対的に有効な予防法や対処法は存在しません。なぜなら、個人の性質や生活環境などが異なると、予防法や対処法の効果や難易度は大きく変わってくるからです。

それでもあえて「究極的な対処・予防法」としてあげるのならば、「インターネットやオンラインゲームをしない」という方法がありますが、これはあまり現実的ではありません。インターネットやオンラインゲームはあくまでもツールであり、使う人や置かれている環境によって毒にも薬にもなるものです。

特に、現代社会ではインターネットは情報収集の重要なツールや連絡手段でもあり、仕事の関係で利用する人も多いので、完全に距離を置くことは難しいでしょう。オンラインゲームについても、節度が守られている範囲であればコミュニケーションやストレス解消の道具となります。

要するに、インターネットやオンラインゲームをするときには十分な注意が必要なのですが、「それらが良いか悪いか」ではなく、「自分の性格」や「生活スタイル」が「依存症になりやすいかどうか」ということに注意が必要なのです。

しかし、自分自身に何かしらの問題があり、それを自覚できるのであれば、やはりインターネットやオンラインゲームに過度にのめり込まないように、常に注意をし続けるべきです。

依存症は「否認の病」とも言われています。もし、あなたが「やめようと思えばいつでもやめられるから、自分なら大丈夫」、「誰にも迷惑はかけてないから問題はないはず」などと思っているのなら、その考え方自体がすでに問題であるのかもしれない。

アルコール依存症やギャンブル依存症の患者の中で、自分から進んで医療機関や専門施設を訪れる人は、ほとんどいないと言われています。また、客観的に見れば明らかに病的な状態であるのに、自分では「問題がない」と思っているような人や、家族や知人に半ば強制的に連れてこられる人、家族や知人に何度も責められるので「自分には問題がないことを証明して欲しい」との理由で、診断を受けに来る人が多いとも言われています。

もし、あなたが客観的に見たらすでに問題が生じている状態なのに、「自分は依存症ではない」と考えているならば、その「自分には問題がない」という思考自体が依存症の症状である可能性があります。

そのようなことも踏まえて、インターネットやオンラインゲームに接するときには、常にその危険性も考慮に入れて使用していきましょう。

第2章 依存症を引き起こす要因

一時期「ネトゲ廃人」という言葉が話題になったことがありますが、インターネットやオンラインゲームに、あまりにも熱中や依存をしすぎて「依存症」になり、健全な社会生活を営むことができなくなってしまう人は今も多く存在します。

しかし、現在ではインターネットやオンラインゲームは情報収集の道具や趣味の一環として、世界中に広く認知されていますが、それらを利用する全ての人が「依存症」になるわけではありません。

それは何故でしょうか？この章では、「依存症」と言えるまでにのめり込んでしまう原因や、理由についての説明させていただきます。

1、「自己顕示」ができるから

インターネットやオンラインゲーム上の世界では「自分のキャラクターが強くなる」「貴重なアイテムや武器を手に入れる」「コミュニティ内での自分の評価が上がる」「SNSなどのコミュニティ内での友人が増える」など、様々な目に見える「成果」があります。

そして、それらの要素は単なる「自己満足」で終わるものではなく、自分の存在や能力を世の中に示そうとする「自己顕示」につながるものであり、それが「依存症」になるまでのめり込む要因の一つになっているのです。

以下で、インターネットやオンラインゲームにおける「自己顕示」の説明をします。

<オンラインゲームの場合>

一昔前の、通信やオンライン接続がなかった時代のゲームは、どれだけ腕が上達しようと、キャラクターを強化しようと、基本的には本人の「自己満足」として完結するものでした。

なぜなら、一昔前のゲームは、自分のキャラクターがどれほど強くなっても、貴重なアイテムを手に入れても、それを他人に見せる方法は限られていたからです。出来たとしても、せいぜいが友人に自慢したり、自分のプレイ画面を録画した動画を動画サイトにアップしたりする程度のものでした。

しかし、現在のゲームの多くは、オンライン専用のゲームではありません。第1章-2（P5）で説明したように、オフラインが主旨のゲームであっても、ゲームの延長線上として、オンラインに接続することで、他のプレイヤーと対戦や協力をして遊べるようになっていて、それらの技術的進歩が依存症の増加の一因ともなっています。

実際に、オンラインに接続できるゲーム内では、「自己顕示」ができるシステムが多岐にわたって存在します。例えば、強い武器や貴重なアイテムの所持数や、対戦成績、規模の大きい団体への所属などが、それに該当します。

このような要素は、例えそれが「ゲーム内のデータ」に過ぎなかったとしても、ゲーム内に留まる限りは間違いなく「社会的成功」や「地位」であり、他人の注目を集める手段、つまりは「自己顕示」の手段になるのです。

これが現在の「オンラインゲーム」と一昔前の「オフラインゲーム」との決定的な違いです。動画サイトでも他者からの評価をされることはありますが、速度が違います。動画サイトでは、自分を評価するコメントを見ることもできますが、オンラインゲーム内は、「その場」で「賞賛」や「肯定」の言葉や、対戦における「勝率」がなどの「成果」が得られるのです。

このようなことから、「依存症」の人たちにとっては、オンラインゲームは単なる「ストレス解消」や「面白い」といった感情を与えるものとは異なり、「自己顕示欲を満たすシステム」としても機能しているのです。

<インターネットの場合>

インターネットの場合も、SNSなどにおける「友人の数」や「所持するアイテム」、「特定のコミュニティ内での知名度や評価」などといった、「自己顕示欲」を満たすシステムが存在しています。

そして、場合によっては、不特定多数の人が目にすることを考えずに、ネット上で目立ったりするために、違法行為や他者に迷惑をかけるような行為をしたことを自慢したことで、「炎上」と呼ばれるような集中非難を浴びて、職場や学校を失うことになった事例も多々あります。

また、近年ではスマートフォンなどの携帯端末でもネットが閲覧できるようになったが故に、通勤や通学途中や外出先でも、常に変動するランキングなどの評価を維持するために、記事の投稿や更新の確認などをしてしまったりするようなこともあります。

このように、オンライン上で目立ったり、他人からの評価や賞賛を得たりする事によって「自己顕示欲を満たすことができる」という点が、「依存症」を引き起こす要因の一つと言えます。

2、コミュニケーションが取れるから

インターネットやオンラインゲームでは、他人とのコミュニケーションを取ることができます。

現在のSNSなどのオンラインサービスやオンラインゲームでは、一昔前のものとは違い、リアルタイムに近い速度で他人との会話や交流ができたり、それを通して友達ができたりするので、現実と同じように「他者との意思疎通」が取れるようになっていきます。

まず、人間同士だと会話が成立します。大抵の人は、仕事や学校における日常生活において、自然と他の人との会話をすることでしょう。しかし、「話題やゲームに飽きる」ということはあっても、「会話自体に飽きる」「友人に飽きる」ということは滅多にないはずで

人間は集団の中で生きる生物であり、「会話」というものは生きていくだけではなく、仕事や学業、日常生活などにおいて必要不可欠なものです。

それはインターネットやオンラインゲーム内の会話や対戦でも同じで、オンライン上でのコミュニケーションには、「飽きる」ということはありません。

なぜなら、上記のように「会話に飽きる」ということは滅多にないからです。これが「依存症」となる人たちを、オンラインの世界に長時間繋ぎ止める要因の一つになっているのです。

さらに特定のコミュニティ内で常連になったり、毎回同じ人とたちと交流をしたりしていると、その中で自然と人間関係が生まれ、交流が深まると共に、責任や集団内での役割なども生まれてくるようになります。

例えばRPG型のオンラインゲームで、仲間と一緒に何かの目標を遂行している時に、自分がその中で重要な役割を担っていた場合、そう簡単に自分だけが途中でやめるわけにはいかなくなります。自分が途中で抜けることによって、仲間に戦力などの面で不利益を与える可能性があるからです。そういった、「人間ではない相手」に対しては発生しない責任や役割感情が、オンライン上では発生することがあるのです。

このようにして、インターネットやオンラインゲーム内での「友人」や「仲間」と付き合うことは、「現実世界の友人と付き合う感覚にとっても等しい」と言えます。

そのような視点から見ると、現実世界でも1日中友人と付き合うことも珍しくないのですから、オンライン上の「会話」や「付き合い」で、毎日多くの時間を費やしてしまうことも、ある意味では自然な成り行きと言えるのかもしれませんが。

つまりは、オンライン上では、ある程度は現実と同じような社会やコミュニティを構築して、その中で他人とのコミュニケーションをしたり、役割や責任を負うことになるので、それが「依存症」を引き起こす要因の一つになっているのです。

3、終わりが無いから

<オンラインゲームの場合>

オンラインゲームは、オフライン専用のゲームと違い基本的に「終わり」というものが存在しません。なぜなら、オンラインゲームでは「ゲームクリア」といった明確な終わりが無いからです。このように、オンラインゲームには明確な「終わり」や「目標」が無いので、プレイヤーは「レベルを最高にする」、「貴重なアイテムを集める」「対戦で100勝する」などといった目標を、自分自身で設定することになります。

しかし、オンラインゲームの運営会社は、顧客であるプレイヤーにそれらの目標を簡単に達成させてしまったら、飽きられてゲームをやめられてしまうこととなります。だからこそ、例えばRPGや育成・収集型のシミュレーションゲームならば、次のレベルへのハードルを高くしたり、レアアイテムの出現率を下げたりして、簡単には目的が達成できない仕様をしているのです。

また、対戦の成績やランキングなどが日々更新され続けていたり、性別や国籍も違うような新しい対戦相手に出会ったりも出来るので、このようなシステムもまた、「終わり」が見えないものとなっています。

さらにオンラインゲームは、特定周期でイベントや新要素の追加などが行われて、そのたびに新たな遊びの要素を増やすことで、様々な手法でプレイヤーを飽きさせないための配慮がなされています。

このようなことから、オンラインゲームには「自然に飽きる」ということが少なく、簡単に自身の意思で辞めることがとても難しくなっているのです。

<インターネットの場合>

インターネットの場合もオンラインゲームと同じく、明確な「終わり」というものがありません。SNSなどにおける友人との会話や交流は、上記のように飽きることは滅多にありませんし、特定のコミュニティ内の評価が最高位になったとしても、定期的に投稿や更新をしたり、顔を出したりしないと、他の人に追い越される可能性が存在し続けるからです。

また、掲示板や動画サイトなどのインターネット上の情報は常に更新され続けているものです。常にどこかで新しい情報が更新され続け、インターネット上で「流行」などもあり、少し離れているだけでも追いつけなくなるぐらいに、めまぐるしく話題などが変わり続けています。

このようなことから、インターネット上の世界にも「終わり」はないのです。常に変わり続けているために、その流れに乗り続けようとして、いつの間にか「依存」状態になっている人が後を絶たないのです。

4、手間がかかるから

一般的に、MMORPGや育成・収集型のオンラインゲーム（オンライン専用）は、ゲーム内のアイテムやお金を集めたり、キャラクターを強化したりするための手間が、通常のオフラインゲームに比べて格段にかかると言われていました。

そして、そのように膨大な手間暇がかかるからこそ、自分のキャラクターの強さや所持するカードの希少性などが平均以上であると、他のプレイヤーから頼られたり、賞賛されたりすることになり、それが上記第2章-1（16）で説明した「自己顕示」につながるのです。

このようなことから、重度にオンラインゲームに熱中しすぎて、生活の中心がオンラインゲームの世界となってしまう場合には、「ゲーム内で、より大きな賞賛や優越感を得たり、現在の自分の地位や評価を保ったりするために、ますますゲームに費やす時間が増え続けていく」という悪循環に陥ってしまうことになるのです。

そして、それはインターネットの世界においても、同じようなことが言えます。例えば、SNSなどの一種のコミュニティを形成できるサービスの場合、上記で説明したように、現実の人間関係と同じようなものなので、コミュニティ内での評価や地位を上げるためには、それなりの時間や実績が必要となります。だからこそ、手間や時間をかけて手に入れた地位や評判を維持するために、ますますのめり込んでいってしまうことになります。

このようなことが、依存症を引き起こす要因のひとつとなっています。

5、現実逃避ができるから

第1章-6（P10）でも説明したように、インターネットやオンラインゲーム内の世界では、匿名で性別や年齢を偽ってのコミュニケーションが取れたり、顔も本名も知らない、実生活では顔をあわせることがない人と接したりすることができるので、普段の日常生活における「自分」とは全く違う人物として振舞うことができます。

例えば、学校や会社での成績が上手くいっていない人や、人付き合いが苦手な人であっても、キャラクターの強さや希少性の高いアイテムのおかげで他のプレイヤーから賞賛されたり、対戦ランキングの上位に入ったりすることで、他人からの「賞賛」や「感謝」、「優越感」といったものを得ることができます。

それは、インターネットの世界でも同様で、コミュニティ内で他人の相談に乗ったり、自分の記事が好評だったりすることで、「賞賛」や「優越感」を得ることができます。

人間は誰でも「嫌なこと」や「苦しいこと」よりも、「快樂」や「快感」のほうを好むものです。そして、現実の生活では上手くいっていないような人にとっては、オンラインの世界で得られる「賞賛」や「感謝」「優越感」などが、これ以上ない「快樂」や「快感」となります。だからこそ依存状態の人は、それらの「快樂」や「快感」を求めて、ますますオンラインの世界にのめり込んでいってしまうのです。

ここでは「現実逃避」という言葉を使いましたが、実際にインターネットやオンラインゲームが中毒者に与える影響は、「現実逃避」などという生易しい言葉で表現できる範囲を越えています。

ことの始まりは一般的な「現実逃避」であっても、続けていくうちに得られる「キャラクターの強さ」「レアアイテムやお金の所持量」「友達の多さ」「コミュニティ内での評価や知名度」といった様々な要素により、現実の世界では簡単には得られない「自己の存在価値」というものが得られます。

そして、それが繰り返されていくと、「現実逃避」は次第に一時的なものではなくなり、「現実よりもオンラインの世界の方が、自分に高い評価をしてくれる」という、「主従の逆転」と言うべき状況を発生させます。

そして、「オンラインの世界にいた方が、心地良い上に仲間もいるので、ますますのめり込んでいくことで、本人の中の現実の価値がさらに下がっていく」という繰り返しに陥ります。

これは麻薬やアルコールの常習者や依存症に近い状態なので、もはや自分の意志だけでは簡単に抜け出すことが難しくなります。

こうしたことが積み重なっていくと、やがては辛い現実の世界よりも、楽しいインターネットやオンラインゲームの世界が生活の中心となり、やがては「ひきこもり」や「不登校」になったりして、より立ち直ることが難しくなっていくてしまうのです。

6、病気との関連性

場合によっては、インターネットやオンラインゲームの依存症の原因は、「うつ病」などの病気に関連していることがあります。

通常、「うつ病」などを患うと、生活全体に対しての意欲が低下します。ここで言う「生活全体」というのは、「食欲」や「睡眠欲」などのことで、食欲が低下したり、眠りが浅くなったりする症状があります。

しかし、軽度の「うつ病」を患っている場合には、「趣味」や「娯楽」に関しての意欲はそれほど低下せず、患う以前と同じように、それらを楽しめる場合もあります。

そういった場合、オンラインの世界への過剰なめり込みは、あり得ることです。

また、「自分はうつ病を患っている」という自覚がある場合には、自分の病気に関する情報収集のために、インターネットへの接続時間が長くなる場合もありえます。なぜなら、「うつ病」などの病気を患うと、自分に対する意識が弱まり、行動に歯止めが利かなくなることもよくあるからです。

以上のことから、「うつ病」などを患っている人が、「インターネット依存症」や「オンラインゲーム依存症」になる可能性は、十分にありえることです。

よって、現在「うつ病」をはじめとした精神疾患の治療中の方は、インターネットやオンラインゲームの目的や時間を予めはっきりと決めて、それ以上は利用しないように細心の注意を払う必要があるでしょう。

また、「自分はうつ病かもしれない」と心当たりがあっても、現時点では通院せずに治療を始めていないのなら、早急に医師の診察を受け、必要ならば治療を開始する必要があります。

第3章 依存症の危険性や失われるもの

この章では、インターネットやオンラインゲームの「依存症」によって失われるものや、依存症の危険性についての説明をします。

ただし、注意しなければならないのは、インターネットやオンラインゲームの「依存症」は、必ずしもインターネットやオンラインゲーム自体が「原因」として指定・認知されているわけではないので、「インターネットやオンラインゲームは悪いものだ」という認識をするのは性急です。

第1章-7（P13）でも説明したように、インターネットやオンラインゲームは、あくまでツールに過ぎないので、要は「どう付き合っていくのか？」ということ、考えることが必要なのではないのでしょうか？

1、かかる費用の説明

<オンラインゲームの場合>

下記で、通常のオンラインに接続して遊ぶためにかかる費用について説明します。

「ゲームソフトの料金」

主に、パソコンや携帯電話などで遊ぶオンラインゲーム専用のゲームの場合、新規にゲームを始めるにあたり、まずはゲームのプログラム本体を用意する必要があり、その費用などは各ゲームによって異なります。

パソコンでのオンラインゲームの場合、プログラム本体は、一般的なオフラインのゲームソフトと同じように、CDやDVD-ROM等のソフトを購入したりする方法がある一方で、ゲームプログラム自体を運営会社などからダウンロードすることで、無料で始めることが出来るゲームなども数多くあります。

また、携帯電話で遊ぶオンラインゲームの場合は、大抵の場合がゲーム本体のプログラムは無料でダウンロードできるようになっています。

基本的に、ゲームプログラムの本体は、一度購入やダウンロードしてしまえば、その後はゲームそのものが廃止になるまで期間を問わず使用できます。

しかし、新たな追加要素などの大規模なアップデートが行われた際に、そのアップデート分のデータが「追加版」「拡張版」などの形で販売されることがあります。これもゲームによっては購入する必要がない場合もありますが、これらを導入することで遊べる幅が広がるために、多くのユーザーに購入されています。

このように、オンラインゲームのプログラム本体の用意にかかる費用があります。

「月額課金制度」

オンラインゲームはオフラインのゲームと違い、実際にゲームをするためにゲームソフト(プログラム本体)を購入するだけでなく、別途に費用がかかることがあります。

現在では、「月額制」が導入されているゲームも多くあり、その場合は大抵が「一定額を支払えば、その一ヶ月間は時間制限がなくプレイすることが可能である」という形式になっています。

ただし、近年では下記の「アイテム課金」を主な収益とするために、「基本プレイ料金無料」となっている形態が多くなってきており、「基本プレイ料金」の有無は、各運営会社やゲームの種類によって異なります。

料金の支払方法に関しては、クレジットカード機能付きのカードでの支払いができたり、「ウェブマネー」などのプリペイドシステムでの支払いや、店頭で支払うような独自の課金システムがあったりして、ユーザーにとってはより簡単に支払いができるようになっています。

「アイテム課金」

「アイテム課金」とは、ゲーム内に登場するアイテムが、現実世界のお金で購入できるシステムの総称です。「アイテム課金」は、攻略の効率を上げるアイテム(課金でしか買えないアイテムや、ゲーム進行に非常に有利なアイテムである場合があります)などを売ることによって、運営会社が収益を上げることを目的にしています。

なお、一口に「アイテム」とは言っても内容は様々で、より高性能な回復アイテムや武器、一定時間内に獲得できる経験値やお金が増えるようなアイテム(プレイ時間を短縮したり、ゲームを進めたりする上で有利・効率的になるもの)がある一方で、「衣装」や「アクセサリ」などの、自分のキャラクターの外見などを飾るだけで、ゲームを進める上では特に有利になるわけではないものまで、多岐に渡ります。

また、近年では、SNSなどにおいても、上記のような追加コンテンツなどが課金で購入できるようになっているものもあります。

家庭用のオフラインゲームにおいても、オンラインに接続することで、DLC(ダウンロードコンテンツ)という、追加のゲームデータが買えるような仕組みになっているものもあり、それも一種の「アイテム課金」と言えます。

「リアルマネートレーディング (RMT)」

「リアルマネートレーディング／リアルマネートレード」とは、主にパソコンや携帯電話を媒体としたオンラインゲーム上の、希少なアイテムやゲーム内の通貨、強いキャラクターやキャラクターの育成代行などを、現実のお金で購入・依頼することを指す言葉です。

これは、上記の「アイテム課金」とは異なり、基本的には運営会社とは無関係な業者や個人が行っており、ネット上にはそのような業者が多数存在していて、ネットオークションなどでデータの販売を行っている場合もあります。

「リアルマネートレーディング (RMT)」は、種類を問わず様々なゲームで行われていますが、特に多いのは、プレイヤーの優劣が個人の技量よりも、自分のキャラクターの強さや所持しているアイテムやカードなどで、ゲーム内の強さや評価が左右されがちな特性を持つゲームにおいて、顕著な行為だと言われています。

このような行為が起きる主な理由としては、上記2章-4 (P20) でも説明したように、一般的にRPGや収集・育成型のオンラインゲームは、オフラインゲームよりも、キャラクターを成長させたり、お金を集めたりすることに膨大な手間がかかったり、希少なアイテムなどの出現率が低確率に設定されている仕様になっていることが挙げられます。

その様な仕様だからこそ、「現実でのお金を出してでも、手っ取り早くゲーム内の貴重なアイテムや強いキャラクターが欲しい」と思う人が出てきて、そのような人は大金を支払ってでもそれらを手に入れようとします。

また、第2章-1 (P16) でも説明したように、強いキャラクターや珍しい武器やアイテムを所持していることは、それ自体がゲーム内での「社会的なステータス」となり、「自己顕示」につながるものでもあるからです。

「リアルマネートレーディング／リアルマネートレード」は、そのようなことを求める人たちと、オンラインゲームをビジネスの場とする業者の利益が合致して起こることです。

しかし、「たかがゲーム内のデータ」とは言っても、場合によっては数千円～数十万円するものがあります。そして、例え小額の場合でも、それらの購入を何度も繰り返していくと、やがては大きな金銭的な負担となってしまいます。

以上が、オンラインゲームにおける費用の解説でした。

<インターネットの場合>

インターネットの場合は、有料サイトや有料サービスの契約をしたりすることがあったとしても、オンラインゲームよりは経済的な負担は少ないことが多いでしょう。

しかし、インターネット上では、様々なネットショップで「買い物」をすることができます。しかも、ネットショッピングは、通常の買い物と比べて「お金を支払っている」という感覚が抱きにくい傾向があります。

その理由としては、「注文をするときと、実際に代金を支払うときの時差があるから」というものが挙げられます。代金引換郵便などで直接現金のやり取りをしたとしても、注文をするときには財布から現金を出すことはないので、「お金を支払っている」という感覚が抱きにくくなります。

クレジットカードなどでの支払いの場合にも、やはりその場で現金のやり取りをするわけではないことが、「お金を支払っている」という感覚を抱きにくくさせている要因になります。

その結果、「買い物依存症」に近い状態になり、ネットショッピングやネットオークションで、いつの間にか当初の予算を超えた買い物をしてしまうことになり、それが積み重なると、経済的に大きな負担となってしまいます。

ただし、上記でも説明したように、近年では様々なSNSなどのサービスにおいても、課金要素が出てくることになり、ゲームと同じように課金しなければ入手できないような要素を求めて、お金をつぎ込んでしまう可能性も出てきたことで、今までとは少し違う要素が出てくるようになりました。

<まとめ：支払いの容易さについて>

このような、オンラインのゲームやサービスにおける課金要素が普及した理由の一つは、「支払い方法の容易さ」が原因の一つだと言えます。

このことに関しては、上記で何度か説明しましたが、オンラインゲームやSNSなどの課金要素に対する料金の支払い方法は、「ウェブマネー」やクレジットカードでの支払いから、普通の銀行での振込みなど多岐にわたり、銀行振り込みに関しても、ネット経由で行えるようになったりもするので、このような容易に料金を支払える環境が、課金をしすぎてしまう要素の一つと言えるでしょう。

また、近年では、子供が親のクレジットカードを勝手に使用して、ゲームに課金してしまうような問題も出てきているので、支払いが便利になった反面、様々な弊害をもたらしているとも言えます。

2、社会との乖離

インターネットやオンラインゲームにのめり込んで、現実での生活や人付き合いがおろそかになると、以下のような影響が出ることがあります。

<周囲の人からの孤立>

インターネットやオンラインゲームにのめり込むことによって、家族や友人とのコミュニケーションの時間が削られたりすると、やがては周囲の人たちから孤立してしまう危険性があります。

「周囲の人たちから孤立する」ということは、「自分を助けてくれる人」や「依存症を克服する手伝いをしてくれる人」がいなくなってしまうということなので、それによってますます依存症から立ち直ることが難しくなるということです。

また、オンラインの世界が生活の中心になってくると、ネットやゲームの話しかしなくなるのが良くあります。本人としてはそれで良くても、その話題がわからない人にとっては会話が面白くなってしまいます。

そうして、共通の話題が減ったり、しきりにゲームに勧誘したりすることでも周りの人たちが離れていき、周囲から孤立することになります。

そうして周囲から孤立すると、依存症が深刻化することを止めてくれる人がいなくなったり、寂しさを紛らわせたりするために、ますますオンラインの世界にのめり込んでしまう、という悪循環に陥ってしまいます。

<学業や仕事に悪影響が出る>

インターネットやオンラインゲームに没頭し続けて、工作中や授業中にそれらが気になって手につかなかったり、睡眠不足などで仕事や学業に影響が出てしまったりすると、学校や職場での成績や周囲からの評価に悪影響が出てしまうことになります。

そうすると、上司や教師から注意をされたり、最悪の場合は「解雇」や「留年」などの事態になったりして、そのような現実から目を背けるために、オンラインの世界にますますのめり込んでいってしまうことがあります。

<引きこもりや不登校になってしまう>

上記で述べてきた理由などによって、現実での生活が上手くいかなくなると、その事実から逃げるために、「自己顕示」や「交流」ができたり、「賞賛」や「肯定」が得られたりする、自分にとって心地良いオンラインの世界にますますのめり込んでいってしまうことになります。

なぜなら、人間は誰でも「嫌なこと」や「苦しいこと」よりも、「快樂」や「快感」のほうを好むものだからです。

そうして、歯止めが利かなくなるまでに熱中や依存をしすぎると、やがては学校や仕事に行かなくなったり、辞めたりして、やがては「引きこもり」や「不登校」と呼ばれる状態にまでなってしまうことになります。

<学歴や職歴に空白ができる>

インターネットやオンラインゲームの依存症によって、「不登校」や「引きこもり」と呼ばれる状態が長く続くと、履歴書や職務経歴書の欄のその期間が空白となり、就職や進学で不利になります。

また、いざネットやゲームの依存症から立ち直ったとしても、そのような不利な点がある故に就職や受験などが上手くいかずに落ち込んで、再びゲームやネットの世界に逆戻りしてしまうケースもあります。

しかも、長らく社会と離れていると、人間関係の構築が上手くできなくなったりして、実際に就職や進学ができたとしても、新しい環境の中で上手くやれずに、オンラインの世界に逆戻りしてしまうこともあります。

<容易には抜け出せなくなる>

上記のような、社会から乖離した状態に陥ってしまうと、その状態から抜け出すことが非常に難しくなります。

まず、周囲から孤立してしまうと、助けてくれる人がほとんどいなくなってしまう。友人などは愛想を尽かして離れていってしまっても、家族ならまだ救いの手を差し伸べてくれる可能性があります。彼らも疲れ果てて半ば諦めてしまっている場合には、自力で何とかするしかなくなってしまう。

しかし、「自力で何とかする」とは言っても、「現実での生きづらさ」や「人付き合いが苦手」などの理由で、インターネットやオンラインゲームの依存症になった場合には、その原因そのものから改善しなければなりません。しかも、それらは一日や一週間で克服できるものではない上に、いざ社会の復帰を目指そうとしても、「学校の中退履歴」や「勉強の遅れ」などが障害になって上手くいかないことがあります。

そうすると、辛い現実から目を背けるために、再び「賞賛」や「肯定」などを与えてくれるオンラインの世界に逆戻りしてしまうことになります。

このようなことから、一度「依存症」になってしまっても、社会から離れている状態が長引くと、それだけ社会に復帰することが難しくなると言えます。

だからこそ、より深刻な事態になる前に、早急な対策や改善が必要なのです。

3、健康被害

インターネットやオンラインゲームを何日も長時間続けていると、健康面にも様々な悪影響を及ぼすことになります。

健康面への悪影響は、「視力の低下」「運動不足による肥満」「不規則な睡眠時間による体の変調」など様々なものがありますが、最も考慮しなくてはならないのは「過労死の危険性」です。

実際に韓国や中国などのオンラインゲームがでは、10代や20代の人が寝食や睡眠を忘れて長時間オンラインゲームに熱中した末に「過労死」してしまうという痛ましい事件が発生しています。

このような事例に関しては、近年の中国国内でも社会問題化しており、2006年7月には、国に主導による「オンラインゲーム依存症防止プログラム」が導入されました。

4、犯罪に巻き込まれる危険・起こす危険

オンライン上の世界では、様々な「儲け話」が転がっていたり、フィッシング詐欺などの様々な危険があつたりします。また、いかに保護者が注意しようとして、一部のオンラインゲームやSNSでは、半ば出会い系サイトと化している場所があつたりもするので、例え小中学生でも、保護者が気づかないうちに犯罪に巻き込まれる危険性があります。

さらに第2章-1（P16）でも説明したように、ネット上で目立つために犯罪行為の告白をしたり、不正な書き込みをしたりするなどの事態に発展する可能性もあり、実際に掲示板内で「〇〇を殺す」などの書き込みを冗談半分で行った上に、逮捕された事件もありました。

また、気軽にネット上で個人情報を流出させたり、社会的に問題となるようなことを投稿したりすると、場合によっては「炎上」と呼ばれる集中攻撃を受けることになり、それによって身元が特定されたり、学校などに通報されて、様々なものを失うリスクもあります。

以上のことから、ネット上には、軽い気持ちから違法行為の加害者にも被害者にもなる可能性があるため、それを防ぐためにも過度な依存状態にならないように気をつける必要があります。

なにより、ネット上で情報を公開するということは、それが「半永久的に公開され続ける可能性」があることと、その危険性を、よく理解する必要があります。

第4章 対処と克服法の説明

インターネットやオンラインゲームの依存症には、「アルコール依存症」や「ギャンブル依存症」などで用いられている対処法が応用できますが、「万能な方法」や「絶対に効果がある方法」などは存在せず、段階的に少しずつ克服していくしかありません。

「依存症」の克服は、とても難しいものです。なぜなら、「アルコール」や「ギャンブル」などの依存症の場合は、その原因が常に身近にあり続けるので、克服の最中や克服後も、その誘惑に抗い続ける必要があるからです。

そして、それはインターネットやオンラインゲームの依存症に関しても同じことが言えます。インターネットは現代社会では仕事などでも使われるツールとして広く浸透していますし、オンラインゲームにおいても同じような環境に生きる「仲間」同士によって、意識・無意識を問わず、依存症の現状から抜け出そうとする者の足を、互いに引っ張り合うこともあるからです。

以上のことから、やはり依存症の克服は大変難しいものと言えます。

1、決意をする

対処法の一番始めは、「インターネットやオンラインゲームの依存症に陥っている現状の認識」と、その危険性や問題性に自身で気づき、「インターネットやオンラインゲームの依存症になっている現状を改善するぞ!」という決意をすることからはじまります。

これは最も基本的なことですが、いくら家族や友人が本人に働きかけたとしても、当の本人に「危機意識」や「現状を改善する意思」がなくては何も変わりません。なので、まずは本人に「危機意識」や「現状を改善する意思」を持たせることが必要になります。

また、依存症の人は例え一時的には「やめる決意」をしたとしても、何かのきっかけで、すぐに誘惑に負けて再発・断念してしまうことが良くあります。

それを防ぐためには、自分の決意や問題点を書いたメモや、今まで課金で使った金額の明細書などを、パソコンの画面の端や机の上などの、良く目に付くところに置いておくことが効果的です。それによって、誘惑に負けそうになるたびに、自分の決意を思い出すことができます。

2、現状の把握と今後の指針を考える

本人に改善する意思が見受けられたなら、次にやるべきことは「現状の把握」と、「これからどうしたら良いのか」という「今後の方針」を考えることです。

現状の認識や把握については前項でも取り上げましたが、ここではさらに具体的に、今の状況を整理したり、問題の全体像を見やすくするために、それらを紙面に書いたりしてまとめていくことになります。

まずは、以下のようなことについて考えをまとめてみましょう。

<何が問題なのか>

- (例)
- ・インターネットのやりすぎで睡眠時間が削られて、仕事に悪影響を及ぼしたこと（どのくらい睡眠時間が減ったのか、どのような悪影響が出たのかをより具体的に書く）
 - ・オンラインゲーム関連にお金を費やしすぎている（どのくらいの額が費やされたのかを具体的に）

<何を失ったのか（失いそうなのか）>

- (例)
- ・学業がおろそかになり、成績が低下した
 - ・友人と過ごす時間が減り、そのせいで友人たちと疎遠になってしまった（具体的にどのくらいの期間を費やしてきたか）

<それに対して自分はどう思うか>

- (例)
- ・このままでは良くないと思う（このようにシンプルなものでも構わないので、自分の心の内を素直に言葉にします。）
 - ・このままでは友人がいなくなってしまうので、改善する必要がある

<何故自分は「依存症」になったと思うか（原因を考える）>

- (例)
- ・ストレス解消のつもりでインターネットやオンラインゲームを始めたのだが、いつの間にか抜けられなくなっていた
 - ・もともと人付き合いが苦手で、オンライン上の付き合いのほうが気が楽なので、やっているうちにのめり込んでしまった。

<今まで自分の現状について考えたり、具体的に何かをしてきたりしたか>

- (例)
- ・現実や将来については何も考えないようにしてきた
 - ・パソコンの電源をこまめに切るようにしてきたが、長続きしなかった

<このまま事態を放置したら、自分はどうなると思うか>

- (例)
- ・出席日数が足りなくて留年や退学になってしまう
 - ・引きこもりや不登校の状態が続き、ますます社会から孤立してしまう

<そうならないために、これから自分はどうすべきなのか>

- (例)
- ・しばらくオンラインの世界から離れる必要がある
 - ・カウンセラーや心療内科医に通院して、「依存症」の治療を始める

このようなことを具体的にまとめていくのですが、複雑な表現は特に必要ありません。

シンプルな言葉でも、箇条書きでも構いませんし、文章の長さも問いません。途中で投げ出さない限りは、制限時間も特に必要ありません。とにかく、自分の心の中を素直に言葉にしていけばいいのです。

このような手法は、一種のセルフ・カウンセリングの応用となります。

3、強制的にやめる／やめさせる

インターネットやオンラインゲームを強制的にやめさせることは、本人だけの力では難しいので、この方法は依存症になった人の周りにはいる人たちの協力が必要になる場合があります。

他の項目でも触れていますが、インターネットやオンラインゲームの依存症を克服する方法の一つは、「それらに没頭する環境から本人を隔離すること」です。

特に、第1章－6（P 11）で説明した「慣習型」の依存症の人の場合は、本人を外に連れ出したり、旅行に連れて行ったりすることで、一定の期間オンラインの世界から隔離することができれば、自然とそれらに対する必要以上の興味が削がれていくこともあるでしょう。どれだけの期間を要するのかは個人によりますが、始めのほうは文句を言われたり、イライラしていたりしても、やがては興味をなくすことがあります。

しかし、この方法は、時には依存症を悪化してしまうこともありえるので、注意が必要です。

「熱中型」の依存性の人の場合は、無理やり止めさせようとする、逆に意地になってしまうケースもあります。特に相手が子供だと、親としては文句を言いたくなることもわかりますが、ひとまず我慢をして、他に楽しいことを提示するなど、別のことにも興味を持つように上手く持っていきましょう。

「現実逃避型」の依存症の人の場合は、特に注意が必要になります。このタイプの人には、「ゲームやネットが面白い」などの問題よりも、むしろ「現実から目を背けたい」などの外的な要因が原因となっていることが多いので、そちらの問題を改善しなくてはなりません。それをせずに、「現実逃避型」の依存症の人を強制的にゲームやインターネットから隔離しても、元の環境に戻ればまたオンラインの世界に逃げ込んでしまうことがあります。

「パソコンやゲーム機などの端末を取り上げる・捨てる・隠す・壊す」という方法は、自由にできるお金が少ない子供になら効果があるでしょうが、大人の場合には必ずしも有効な方法とは言えません。

ある程度の自由にできるお金がある大人の場合、例え自分の意思でパソコンやゲーム機を手放して、ネットやゲームができないようにしても、何かがきっかけとなり、以前と同じような状態に逆戻りしてしまう可能性があります。

また、「インターネットや携帯電話、オンラインゲームなどを解約する」という方法

もありますが、この方法を実行する場合には、本人が設定したパスワードが必要になることがあります。なので、もし本人の同意がない場合には、他人が強制的に解約することは難しくなります。

ただし、オンラインゲームの場合は、アカウントの登録抹消などをすることが、時として大変効果的であることもあります。なぜなら、オンラインゲームに接続するゲームは、成績ランキングの上位に上がったり、キャラクターの成長やアイテムの収集のために時間や費用・労力などが多大にかかったりするからこそ、一度登録抹消をしてしまうと、再び元の状態に戻すことがとても難しいからです。

なので、その手間隙を考えると、最初からもう一度やり直す気力が湧かずに、自然と興味をなくすことがあります。

ただし、このようなアカウント抹消を勝手に他者が行くと、たとえ身内であろうと「不正アクセス禁止法違反」などに該当する可能性があるため、注意が必要です。

いずれにせよ、「強制的にやめさせる」という方法には危険が伴います。本人の同意なしにそのようなことをすると、症状が悪化したり、場合によっては自暴自棄になって暴力行為に出たりすることがあるからです。なので、強制的な措置をとる場合には、そのようなリスクを十分に考慮しなければなりません。

このように、「強制的にやめる／やめさせる」という方法は、効果の幅が広いので、ケース・バイ・ケースと言えます。

やはり、依存症の克服には、本人が自発的に始めることが一番有効なのです。

4、飽きるまでやらせておく

熱しやすく冷めやすい「熱中型」の人の場合には、本人が飽きて興味を失うまで放置しておくことも対処法になります。

「熱中型」の人の場合、常にいろいろな物事に興味を持ち、負けず嫌いな性格であることが多いので、本人の満足するまでやらせておけば、やがては自然にゲームやSNSなどでの活動に飽きたり、他の事に興味を持ったりしてオンラインの世界から離れていくこともあります。

このような人の場合は、夏休みなどの長期休暇中に、「期間を決めてとことんやる、やらせる」というのも1つの対処法になります。

しかし、あまりに熱中しすぎて仕事や学業がおろそかになったり、周囲の人とのコミュニケーションが取れなくなってしまうときには、他の方法を用いてオンラインの世界から離れる、もしくは強制的に離させることが必要になります。

加えて、近年のオンラインゲームの場合は、第2章-3 (P19) で説明したよ

うに、ユーザーを飽きさせないための要素が満載されているので、この方法にも注意が必要です。

5、オンラインの世界から離れる

この方法は上記3（P33）でも触れましたが、特に「習慣型」の依存症の傾向がある人に効果的になります。

「習慣型」の依存症に当てはまる人の特徴は主に、毎朝・毎晩など周期的にやっているうちに、徐々にエスカレートして、インターネットやオンラインゲームの世界から離れられなくなってしまうことです。

なので、そのような場合には意識してその「周期的にやる」ということから離れることが対処法になります。例えば、「オンラインの世界に没頭する時間に、その代わりとしてテレビを見るなどの別のことをしてみる」などで、オンラインの世界に釘付けになる環境やサイクルから、意図的に外れることです。

そうすることで、やがてはインターネットやオンラインゲームがやりたくなる周期的な衝動がなくなっていき、依存性から離脱できる可能性が高くなります。

今まで周期的に、半ば義務のようにやってきたインターネットやオンラインゲームから離れると、最初はイライラしたり、不安になるなど落ち着かなくなったりすることもあるかもしれませんが、「習慣型」の依存症の傾向がある人にはこの方法が最も効果的な方法だと言えます。

6、根本的な原因を克服する

人付き合いが苦手だったり、いじめられたりしたことが原因でインターネットやオンラインゲームにのめり込んでしまった「現実逃避型」の依存症の場合は、その原因となったことを根幹から改善する必要があります。

なぜなら、そのような根本的な原因を改善しない限りは、再び現実で嫌なことがあれば、またオンラインの世界に逆戻りしてしまう可能性があるからです。

そのようなことを防ぐためにも、依存症になった原因がわかるのなら、原因そのものを改善することが必要になります。学校や職場で「いじめ」をされている場合には、相談機関や法律家に助けを求めたりしましょう。人付き合いが苦手であることが原因ならば、心理カウンセラーや心療内科でカウンセリングを受けたりして、根本的なところから改善をしましょう。

遠回りのようにですが、それが解決への一番の近道となります。

7、徹底した自己管理を行う

依存症の基本的な対処法は「自己管理をすること」です。

これは文字通り「自分を管理すること」ということですが、より具体的に説明すると、以下のようなものがあります。

<やるべきことを先にやってしまう。>

ネットやゲームの依存症の問題点の一つが、「ネットやゲームに熱中しすぎて、本来やるべき仕事や学業がおろそかになってしまう」ということです。

なので、それを回避するために、オンラインのゲームや活動をする前に、自分がやるべきことをすべて終わらせてしまうのです。

やるべきことを後回しにしてネットやゲームを始めてしまうと、「あと五分だけ」「明日でも何とかなるだろう」などと思い、ずるずると引き延ばされて、結局できずに終わってしまうことがよくあります。

そうならないためには、あらかじめやるべきことをすべて終わらせて、残った時間で、本人の気が済むまでネットやゲームを楽しめばよいのです。もちろん睡眠不足などで、社会生活に影響が出ない範囲に限られますが。

<時間制限を設ける>

依存症の困った点は、「習慣型」のように、「なんとなく」インターネットやオンラインゲームを始めてしまい、気がついたら長時間やりすぎて、やるべきことができなかったり、睡眠時間が削られたりすることです。

「やるべきこと」をおろそかにしないためには、上記の方法が有効ですが、それでも時間配分ができずにやりすぎて睡眠不足などになり、仕事や学業に支障をきたしたり、体を壊したりしてしまふことがあります。

そのような事態を防ぐためには、「時間制限を設ける」という方法が有効です。具体的には、手元に時計を置いたりして、常に「今何時か」「自分がどれだけの時間を費やしているのか」ということを考えさせられるようにしたり、アラーム機能を使って、時間が来たら思い切ってパソコンやゲーム端末の電源を切るように心がける方法があります。

<こまめに記録をする>

上記の二つを心がけていたとしても、いきなり全てをこなすことは難しいでしょう。始めのうちは、制限が効かずにやりすぎてしまい、現状が何も変わらないように思えるかもしれません。

そのようなときには、以下のことをよく考えて、反省をかねた記録をつけること

が効果的です。

「自分がどれだけの時間をネットやゲームに費やしたのか」

「何ができなかつたり、おろそかになつたりしたのか」

「原因は何か」

「次も同じようにならないためには、どうしたら良いのか」

これらの記録を毎日つけたり、考えたりすることは本章の2にある「現状の把握と今後の指針を考える」という方法を応用したものです。

自己管理が上手くいかなかつたり、本来の目標に届かなかつたりしたときには、なるべく時間をおかずに上記の事柄を再考したり、記録をつけたりしましょう。

時間を置きすぎると細かいことが思い出せなかつたり、振り返ること自体が面倒になつたりして、反省をせずに終わってしまうかもしれません。

<興味を逸らす>

同じようなことを上記でも説明しましたが、「熱中型」や「習慣型」の依存症に当てはまる人は特に、インターネットやオンラインゲーム以外のものに興味を逸らしたりして、なるべくパソコンの前に張り付く時間を減らしてみましょう。

例えば、以下のような方法があります。

「外出をしたり、スポーツをしたりして気を紛らわせる。」

「オンラインではないゲームをやる。」

「新しい趣味を見つける。」

「他の趣味があるなら、それをやってみる」

特に、スポーツなどで体を動かすことは効果的です。運動不足を解消できる上に、体を動かすことに集中することで、ネットやゲームを一時的にでも忘れることができます。また、運動によって疲労することで、規則的な睡眠時間がとりやすくなります。

<期間限定で集中的にやる>

この方法は上記でも説明した「飽きるまでやる」という方法に近いものです。

どうしてもインターネットやオンラインゲームのことが頭から離れなかつたり、すぐにはやめられなかつたりするときには、ゲームをする時間をあらかじめ決めて

おき、その時間だけは集中してとことんやるようにするのです

例えば、「まとまった時間のとれる週末などに限り、ひたすらインターネットでの交流やオンラインゲームでの対戦などをし続ける」などの方法です。

「依存症」と言われるまでの状態になっている場合には、いきなりそれらを断つことは難しいでしょう。なので、このようにして段階的にネットやゲーム漬けの日常から離れるようにすることで、順を追って対策をしていくことも大切なのです。

8、友人や家族に協力を要請する

いざ依存症の克服をしようと決意を固めても、自分ひとりの力では難しかったり、心細くて不安を覚えたりするかもしれません。

そのようなときには、家族や友人に依存症を克服する手助けをしてもらったり、通院に付き添ってもらったりなど、周りの人に協力を頼みましょう。

自分ひとりの力では依存症を克服できそうにないと思えるときには、周りの人に助けを求めることもまた必要です。

ただし、誰かに助けを求めるからには、最後までやり遂げるが必要になります。相手も四六時中暇というわけではないでしょう。なので、時間を割いて付き合ってもらうからには、途中で投げ出したりするとさらに信用を失うことになるかもしれません。

ただし、上記の点は良い面もあります。誰かに助けを求めて「責任を負う」ということは、場合によっては最後までやり遂げる活力につながることもあります。

9、医師の診断を受ける

第2章－6（P21）でも述べたように、依存症の原因は「うつ病」などの病気である可能性があります。そのような可能性がある場合には、心療内科で診断を受けましょう。

また、専門のカウンセラーなどによる援助を受けることも効果的です。この場合は多少の費用がかかるでしょうが、素人ではやれることに限界があるので、必要なら専門家の援助を受けることも重要です。

< まとめ >

以上が、インターネット依存症とオンラインゲーム依存症の基礎的な知識とその対策方法の説明となります。

おそらく、対策方法に関しては「この程度なの？」と思われる方もいることでしょうが、依存症の克服には明確な「正解」が存在しないのが現状です。

その理由としては、個人によって依存の理由も違う上に、各種ゲームやサービスの形態も違うので、すべてを一概にして対処することが不可能に近いからです。

実際に、海外では矯正施設やイベントなどが催されていますが、それでも解決は難しいというのが現状であり、このような面もまた、アルコール依存症やギャンブル依存症などと同じと言えます。

私は過去にアルコール依存症に関して、「麻薬が近所のコンビニで、合法的に売っているようなものだ」という記述を目にしたことがあります。オンラインの依存症に関しても同様だと思います。

文中でも何度か説明したように、インターネットやオンラインのゲームは、私たちの生活において、常に身近にあるからこそ、私たちも注意しなければなりません。

しかし、これらはあくまで娯楽やツールでしかないことも同時に理解して、これらが悪であるという考えはやめるべきです。

要は「バランスの取り方」こそが、一番大切なのだと思います。そして、そのようにバランスを保つために、本書があなたの役に立てれば幸いです。

本書に対する感想、お気づきの点、ご意見などがおありの方は、今後の活動の参考にさせていただきますので、是非、下記のメールアドレスにご連絡ください。

- ・ 製作者：堀井 孝（ほりい たかし）

URL：<http://skippers-beat.sakura.ne.jp/>

連絡先：skippers-beat@skippers-beat.sakura.ne.jp

- ・ 参考資料：

どうしてあの人はネット依存性になったのか？ あなたに忍び寄るネット依存症

執筆者：宇川 伊知郎 <http://allabout.co.jp/gm/gc/215999/>

< 免責事項 >

本書の内容は、取り巻く状況によって効果に多少の差が出る場合がありますので、本書の内容を実践する際には、あくまで自己責任の上でお願いします。