



## ■コロナ禍におけるインターネットやゲームの依存について考える■

医師 中村 暖先生

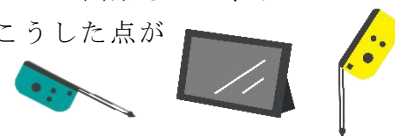
いかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルスの感染拡大は未だ収束の目処が立たず、不安な気持ちを抱えながら日々を過ごしている方も多いかと思えます。特に東京都では緊急事態宣言が解除されて以降、感染者数が急増したこともあり、外出を出来るだけ控え感染予防に努めていらっしゃる方が多いのではないのでしょうか？そうした中、自宅で過ごす時間が増えたことによりお子さんや若い方の間でインターネットやゲームへの依存傾向が強まっていくことが危惧されています。私自身、患者さんやご家族の方から、YouTubeなどのネット動画の視聴を止められない、昼夜を問わずゲームに没頭してしまうといった話を耳にする機会が増えたように思います。



今回は、コロナ禍の中で改めてクローズアップされているインターネットやゲームの依存症について改めてご説明させて頂くとともに、当院のC4病棟（開放病棟）で実施されているインターネットやゲーム依存症の方を対象にした入院治療プログラムをご紹介させて頂きたいと思えます。



インターネットやゲームの依存症とは、ネットやゲームの過剰使用が進み使用時間をコントロールする事が出来なくなった結果、日常生活を送る上で様々な問題が生じてしまっている状態をさします。2017年に全国の中学・高校生を対象にした調査では、インターネットやゲームの依存が疑われる学生がおおよそ93万人にのぼるとの結果が報告されました。このようにインターネットやゲームの依存は深刻な社会問題となっているわけですが、そうした要因の一つとしてスマートフォンの保有率がここ数年で急増したことが指摘されています。スマホが登場したことにより、これまではパソコンでしか鑑賞出来なかったネット動画がいつでも手軽に見られるようになったほか、家庭用ゲーム機でプレイしていたゲームも、ゲームアプリをダウンロードすればスマホでいつでも好きな時間にプレイすることが可能になりました。さらに、スマホのゲームは多くがオンラインゲームといってネット環境に接続した状態でプレイするタイプのものになりますが、オンラインゲームでは、ネットを通じて他のプレイヤーと協力してゲームを攻略していくことが出来るほか、ゲーム上で特定のアイテムを得るために課金をするシステムが存在しており、こうした点により依存性を高めることにつながっていくとされています。



このようにインターネットやゲーム依存が社会問題化している現状を受け、当院では、2019年度からC4病棟でネット依存の入院治療プログラムを開始致しました。入院期間はおおよそ2ヶ月間で、最初の1ヶ月間はネットから距離を置いてネット使用以外の方法で時間を過ごすための練習を目的に、スマホを手元に置かない状態にして頂きます。その上で、乱れた生活リズムを立て

なおすために看護スタッフが生活指導を実施したり、作業療法士と共にOTプログラムに参加してネット以外の活動を生活の中に組み込んでいく練習を行ったりしていきます。また、それと同時に、ネットやオンラインゲームとの現実的な付き合い方を身につけるための認知行動療法を心理士から受けて頂きます。このようにして1か月が経過した段階で、以降は、退院後の生活においてスマホの使用時間をご自身でコントロール出来るようになることを目標に、上限時間を設定した上でスマホの使用をご許可させて頂く形になります。そして、設定した時間内でスマホの使用を終了出来た場合には、使用出来る時間を段階的に増やしていき、使用時間のコントロールを練習していきます。

ただし、ネットやゲームに対する依存性が高く、いきなりスマホが使用出来なくなることに耐えられないような方の場合には、使用時間を設定した上で入院当初からスマホを使用出来るようにするなど現実的で柔軟な方法を心懸けております。



いかがでしたでしょうか？新型コロナウイルスの影響が続く中、ネットやゲームがなかなか止められないという方は多いと思いますが、上述したような入院治療以外にも、ご家庭で行える依存解消の方法として、「食事中はスマホを使用しない」「ベッドに入ったらスマホゲームはしない」といったようにスマホゲームをやってはいけない時間を短時間からで構わないので決めてそれを守る努力をする、スマホを使用しない時間を増やせそうになったら読書や音楽鑑賞など別の活動に置き換えてみる、スマホをやらずにいれば実現出来たかもしれない事を考えてみる、などの方法が推奨されています。直ぐにでも始められる方法ですので、お困りの方は是非試してみてください。また、入院治療をご検討される方は、是非当院へお気軽にお問い合わせください。

## ■成人発達障害支援学会 News Letter の概要紹介（続き）■

会長 河口 央商

今回は去る8月25日に発行された標記学会のNews Letter No.4の概要をご紹介します。コロナ禍により各種の学術上の会議が中止される状況のなかで、学会発足2年目にあたり関係各位のご尽力によりNews Letterの発行がすでに4号を達成されましたことにつきまして改めて心から敬意と祝意を表します。第4号の記事の主な内容項目は、次のとおりです。

1. デイケアでの新型コロナウイルス感染拡大防止策の紹介
2. 来年度年次大会大会長挨拶
3. 専門プログラム研修について
4. 成人発達障害診療拠点機関に関するガイドラインの紹介

以下順次その概要をご紹介します。

1. の記事は昭和大学発達障害医療研究所の横井英樹先生が執筆されています

<基本的な対応>

①来所時の検温および手指消毒の徹底・マスク着用を義務付ける：マスクを忘れたメンバーは縫わずにできるマスクを作って貰う、または手作りマスクを提供する。②公共交通を利用するメンバーへの対応：感染リスクがあることを伝え、可能の場合は参加自粛、または通所日数を減らす。③ソーシャルディスタンス保持を徹底する：椅子を半数程度に間引きし間隔を広げ、向かい合わないような机の配置に変更する。④換気に注意し、手摺りやドアノブなどを消毒する。⑤メンバーが共有する机や椅子、PC、道具などを消毒する。⑥会計時に受付が込み合わないよう時間差を設ける。

<中止になったプログラム>

①発達障害専門プログラムを含むディスカッション、音楽・コーラスなど発言、発声が必要なものの②調理・外出・屋内スポーツ③カラオケ④トランプ、オセロ、マーじゃんなどのゲーム





<発達障害をもつメンバーへの対応>

①ASDメンバーについては、生活変化により体調が心配でしたが、自粛生活で安定した人も多い印象があります。②就職しているメンバーについては、一部在宅ワークで生じるオンラインやメールでのやりとりで不安を訴えたり、通勤での感染を恐れるメンバーがいました。③ADHDメンバーについては、行動制限されることでストレスを訴える人たちが多くいました。④通所を控えているメンバーについては、電話でのフォローやホームページによる情報提供に努めています。

<コロナ対応における新たな発見>

①トランプなどの娯楽が減ったことでデイケアプログラムへの参加が促進された。②喋らない代わりに意見をメモや付箋で手渡す方法に替えたとこ、発言に消極的だったメンバーも意見を表出するようになった。③何よりも強調すべきは、メンバーの衛生面への意識が高くなったことです。

<今後に向けて>

コロナ禍の状況は当面続きそうなので今後も新しいデイケアスタイルを探っていくことが暫く続きそうです。第2波、第3波に備え、状況の把握と対応のノウハウを調査・蓄積する必要があります。2.の記事は、滋賀県立精神医療センター病院長の大井健氏のご挨拶です。

見出しを付けて原文のまま記載します。



<発達障害支援活動とコロナ禍>

①2016年の厚労省調査では、発達障害の診断を受けた人は全国で48万人を超えており、うち成人は約50%に上ると報告しています。今日の成人の発達障害は、支援にかかる社会的資源の乏しい時代に成長期を過ごしたことから社会的孤立は深刻で多彩な精神症状を併発していると実感しています。②こうした成人発達障害に対して、本学会は精神発達障害者の支援手法の向上と支援ネットワークの構築を目指して活動してきました。しかし、このたびのコロナウィルス感染症は、今年度の学会開催を中止に追い込んだばかりか、当事者の居場所と生活の伴走支援を大きく後退させてしまっています。



<発達障害専門デイケアの開設>

①当センターでは、2017年から昭和大学付属烏山病院の協力の許、発達障害専門デイケアを開設しました。発達障害専門プログラムの実施と、その他デイケアプログラムの集団構造を活かしつつ丁寧に個の支援を地域関係機関と連携しながらすすめてきました。②しかし、新型コロナウィルスの感染拡大を受け、2020年3月からは新規の受け入れを中止、7月からは順次新規受付を開始しましたが3密対策として利用者の60%カットの対応をせざるをえなくなりました。③プログラム運営におきましては、「CES」などノンバーバルなコミュニケーションの要素も重要なプログラムで、マスク着用では伝わりにくいものがあり、コロナ禍での工夫が余儀なくされています。④ADHDの当事者では、外出規制と自粛要請で不安憂鬱を強くされる方もいます。⑤一方で、ASDの当事者では、対人交流を持つ機会が減り、社会に出なくてはいけないという圧力から少し解放されたと感じている方もいるようです。



<滋賀大会の開催に向けて>

①さて、2020年8月6日に滋賀大会にあたって第5回コア会議を開催しました。その中で2021年11月上旬の開催を予定とすること、テーマは「発達障害の多面性とその多角的支援」とすることを決定しました。多面性は成人発達障害に合併する多彩な精神症状を示しています。②特に、滋賀大会では依存症や睡眠障害を中心にシンポジウムを構成しようと考えています。多角的支援は医療を中心に保健、福祉、教育、それらを総括する行政機関による支援を示します。③With Coronaの時にある今こそ支援者の連帯と意思を高める学会にしたいと願っています。一方で、学会開催に当たっては多くの課題にも直面しており、開催に当たっては柔軟な対応も検討して参ります。④滋賀大会が実り多きものとなりますよう皆様のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。

3.と4.の記事につきましては、紙面の都合により機会を改めてご紹介出来れば幸いです。

以上



## ■ 年会費振込のお願い ■

この会報誌は「烏山東風の会」に入会している方にお配りしています。10月より下半期になりますので、下半期の会費をまだお支払いになっておられない方は、半年分3000円を、以下のいずれかの銀行口座にお振り込みいただくようお願い申し上げます。

①三菱UFJ銀行 永福町支店 (普) 0106550 「烏山東風の会 会計 黒田邦夫」

②ゆうちょ銀行 記号・番号：10000-29576521 「烏山東風の会」

なお、ご自身の会費納入実績、そのほか会費にかかわるお問い合わせなどありましたら、以下にご連絡ください。：黒田邦夫 090-4173-7604

## ■ 「烏山東風の会」今後のスケジュール ■

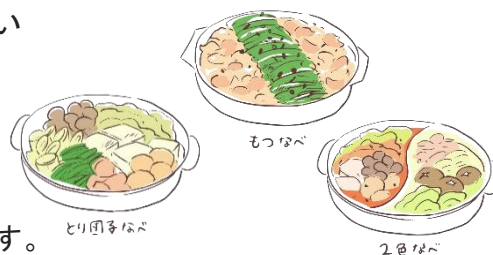
「烏山東風の会」では、新型コロナ対策対応の為、十分な活動が来ていません。

世話人会の見学・参加、ご意見等は下記にご連絡ください

●携帯電話 080-3009-1200

●メールアドレス [kochinokai@au.com](mailto:kochinokai@au.com)

各種、お問い合わせ、ご相談もお受けしております。



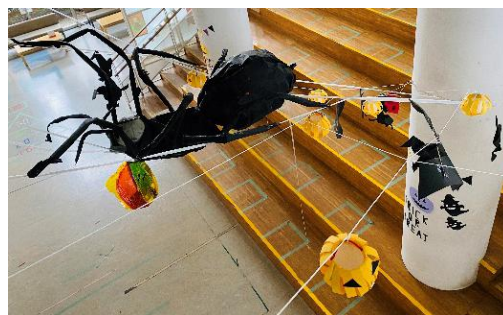
「烏山東風の会」ホームページでも、情報を発信しています。

●「烏山東風の会」ホームページアドレス <https://www.kochinokai.com/>

## デイケア写真館

明日を皆で迎えるために、苦難を乗り越える

東京でも紅葉が徐々に深まってきて、早いものでもう晩秋になり、冬がやってきます。もうすぐ2021年ですが、コロナ、コロナと今年の前半は私自身、心にゆとりがなかったかと思えます。しかし今年の後半は少しずつ明るいニュースが出始めたと思っています。鬼滅の刃の興行収入200億突破。スーツ歌舞伎と話題になった半沢直樹、お財布にやさしいGoToキャンペーン、私達は少しずつ希望に向かって動き出しているのかもしれませんが。デイケアも前向きに、先月はハロウィンイベントを行いました。ゲーム大会やじゃんけん大会と、私も運営として参加しました(もちろん感染対策はしています)。もちろんコロナ対策は大事です。最近では感染者が増え警戒が呼びかけられています。けれど、不安や絶望に支配されるのはよくありません。私はニュースを見る時間をなるべく減らし、from the edge (TV版鬼滅の刃ED曲)という曲をよく聞いてがんばろうとしています(この曲を聴くと私は勇気がでます)。皆様、この冬を何とか乗り越え、春を迎えましょう。(NK)



(左)イベント当日の様子(右)ハロウィン装飾