

第1章 「インターネット依存」とは

1 「インターネット依存」

あるテレビ番組を見ていたら、試みに一日だけ携帯電話の所持を禁じられた女子高生が、次第に落ち着きを失い、ついには友人と一緒にいるカラオケボックスの中で泣き出してしまうというプロセスが描かれていた。興味深いのは、彼女が泣き出した理由が「友達と一緒にいる自分を無視して携帯で他の人と話している」からではなく、「携帯電話を持たないでいると人に取り残されてしまうような気がする」からであったという点である。彼女は決して傍らの友人の心理的不在を嘆いていたのではなかった。それが証拠に彼女は、その場で携帯電話を手渡されると、傍らにカラオケボックスに同席している友人が居るにもかかわらず、嬉々として自分も他の友人と携帯で話し始めたからである。

携帯の電波の先ではなく、生身の身体を伴った実在の人間として出会っているということ、時間的空間的にそこに居るということは心理療法にとって何にもまして心理療法そのものが拠って立つ基盤である筈だった。心理療法家は、最終的には不在であってもクライアントの心の中に心理的に存在していること、まずは前提として面接室で生身の存在として彼らに出会うことを優先させてきた。何よりも時間と空間の共有こそが、人間関係の基盤であるという信念を疑わなかったからである。

しかしこの事実に見られるようなオンライン関係の優先、傍らに、身近に人が居るにもかかわらず、電波の向こう、インターネット回線の先に居る人を求める心性は一体なんだろう。傍らに夫が、子どもが居ながら、オンラインの友人関係にのめりこむ「インターネット依存」の主婦。大学のコンピュータ・ルームで一人一人が肩を触れ合わすほど身近に座りながら、お互いに決して顔を見合わせることなくそれぞれのコンピュータに向かって並んで座って、オンラインの向こうに居る人々とチャットにふけている学生たちの光景の異様さ。「インターネット依存」の問題は、まさに時空を共有することが人間関係の基盤であるという、これまでに信じきっていた心理臨床の基盤に対して、一つの対立した主張を含むものであり、そこに新たな視点を持ち込む必要性を感じさせる課題である。

2 「インターネット中毒」について

「中毒」や「依存」といった概念は周知のとおり、身体依存を引き起こすある種の「化学物質」の存在を前提としている。よく使われる精神疾患の診断基準DSM-4（アメリカ精

神医学会作成)では「物質関連障害」として「アルコール」、「コカイン」や「大麻」などの薬物に加えて「ニコチン」を認めているが、いずれも「化学物質」であり、身体依存と「耐性」の成立による使用量の増加、離脱症状の惹起などの特徴を備えている。

その意味では「インターネット中毒」は「買い物中毒」、「ギャンブル中毒」といった比喩的な「中毒」状態をさすものとして考えるべきであろう。臨床的には放火癖や病的賭博と並列の位置にある「特定不能の衝動制御の障害」に分類されると見なされ、さらには過食、コンピュータ・ゲームなどの行為嗜癖 (behavioral addiction) の一種と見なす立場も最近になって現れてきている。

その立場からグリフィス (Griffiths;1998) は「インターネット中毒」にも適用可能な「中毒」の概念として、以下の6つの基準を提唱している。

- 1.(生活の中で特定の行為についての思いが)突出していること。
- 2.(その行為をしているときに周囲から見て)雰囲気が変わること。
- 3.(その行為に対して)耐性ができてしまうこと。
- 4.(特定の行為を中断されたり禁止されると)落ち込むこと。
- 5.(その行為によって自己の内外で)葛藤が生じていること。
- 6.(長年の禁止やコントロールの後でも)ぶり返しが起こること。

「インターネット中毒」を心理学の領域で著名にしたヤング(1998)は、そこにおいても「耐性」の成立に伴う接続時間の増加は見られるとして、これを新しい臨床疾患であると高唱した。「インターネット依存」の先駆的研究者は、恐らくハーバード大学付属病院でコンピュータ中毒専門のサービスを行っているオーザック博士であろう。しかしこの言葉を一躍世に知らしめたのはヤングであり、彼女は以下の8項目にイエスと応える人々を「インターネット中毒」と見なしている(5項目以上を「インターネット依存」と同定している)。

自分がインターネットに心を奪われていると感じるか(たとえば、さっきまでオンラインでしていたことについて考え、次に接続するときのことを楽しみにしているか)?

インターネットでより多くの時間を費やさねば満足できないか?

インターネット使用に関して、自制しようとか、やめようとか、使用時間を短くしようと何度も努力しながら、うまくいかなかった経験があるか?

インターネットの使用を控えよう、あるいはやめようと試みているとき、気分が落ち着かなかったり、機嫌が悪くなったり、いらいらしたりしたか?

最初に考えていたよりも、長時間、オンラインで過ごしてしまうか?

大切な人間関係、仕事、または出世の機会を、インターネットのせいで失いそうになったことがあるか?

インターネットにどれだけ傾倒しているかについて、家族やセラピストなどに嘘をついたことがあるか?

現実の問題から逃避したり、落ち込んだ気分を盛り上げる目的でインターネットを使うか（たとえば無力感、罪悪感、心配、不安など）？

また彼女の報告によれば、依存症者と見られる人々は週に平均 38.5 時間、インターネットに接続していたという。

このように「中毒」や「依存」にまつわる定義が曖昧なため、そこで見られた結果については常に疑問の目が向けられることになる。この領域において先駆的貢献をしている上記のヤングやブレンナー(1997)についても、「自己報告によって収集されたデータに拠っている」、「アディクションとは言えない人々を含んでいる」といった批判がなされている。

ここで注目しておきたいのは、「インターネット中毒」の人の中には他の精神障害を持つ場合が多く、その障害を治療することで「インターネット中毒」が軽減される可能性があるとする報告である(Shapiro;1998)。彼によれば重症の「インターネット中毒」者 14 名を診察したところ、11 名が躁鬱病、7 名が恐怖症、6 名が摂食障害、4 名が感情抑制障害、8 名がアルコール等への依存を示したという。この指摘が示唆していることは、多様な精神障害の症状の一つとして、二次的に「インターネット中毒」が出現している可能性があるということである。確かに不登校がさまざまな原因に由来するのに似て、「インターネット中毒」も多くの要因からそうした事態が生じている可能性があるのは事実である。またグリフィス(1998)も指摘しているように、同じ行為嗜癖でも e-mail や情報検索、ファイルの収集、ロールプレイ・ゲームなどのように、嗜癖化する行為による違いがあるのは当然であろう。今日広く認められている多くの疾病単位や心理的現象が、出現当時は常に際物視されていたことを考え合わせると、今後「インターネット中毒」も「スチューデント・アパシー」程度の社会的認知を獲得することは十分考えられる。

3 心理的不在と身体性について

実際に「インターネット中毒」を疑われている大学生とのインタビューに基づいて、冒頭に掲げたオンライン関係の優位性について考察してみたい。

A 君は、ほぼ毎日のように大学のコンピュータ・ルームに顔を出し、数時間インターネットにアクセスしている大学生である。インターネットにはまった経歴はそれほど長くなく、ここ 2、3 年のことで、ネット中毒を友人に指摘されるほどのめりこんだのはこの一年ぐらいであるという。「でも僕は自分では中毒ではないと思う。コントロールしてますし」と言うが、上述のヤングの指標を見せると「ああ、全部当てはまるかな」と笑う。毎日平均 3~5

時間大学でアクセスし、家に帰るとまた自宅からアクセスする。「一晩中やっていることもある」と言う。いわゆるネットサーフィンが早々に厭きて、現在はもっぱらチャット。行きつけのチャットルームが幾つかある。

「文字だけのやり取りだから得られる情報が少ない。だから役割と演じるのは楽だ」と言う。「でも本当にネクラだと、チャットにも入れない。そういう奴が犯罪行為に走るんです。」「アラシってというのがいて、掲示板やチャットに入ってきては誹謗中傷に走ったり、人の揚げ足とったりして挑発する。犯罪行為をほのめかしたり・・・。」そういう彼自身も、かつてアラシをやっていたことがあると言う。「だからアラシが来ると、挑発に乗らないで懐柔するんです。」その仕方は、かつて自分が掛けて欲しかった言葉。「いったいどうしたの？何かいやなことでもあったの？」といったふうに。「するとたいていは、自分のことを話し出す。皆面白いくらい同じ反応。『むしゃくしゃして仕方ないからアラシになった』とか、打ち明けてくるんです。そうして皆すがってくる、『君ぐらい僕の気持ちをわかってくれる人はいない』って。」

インターネットの特徴は幾つかあるが、能動的にアクセスしない限りつながらないという点と、匿名性は心理療法との関連で非常に興味深い。この部分では「いのちの電話」に似て、双方向のコミュニケーションというよりはむしろ一方的な「吐き出し」がその主な機能となり、あわよくばそれが「受け止め」られることを期待している。それが叶わないときは、匿名性の陰に隠れて自分が誰だと同定されることなく回線を切ればよい訳で、その意味では相当深い秘密が告白されることがあり得る。問わず語りに打ち明けてくれた中で、A君は自らの成育史について次のように語った。

「小中、高校と、自分の気持ちを打ち明けられる友達は一人もいなかった。勉強とテレビゲームだけが許された環境で、何だかイライラしながらゲームばかりをやっていた。猫を虐殺したり、花火の火薬を集めて爆発実験をしたり・・・小学校5年の時に可愛がっている小鳥が死んで、『ああ、生き物って死ぬんだ』ということに改めて思って、それ以来虐殺はやめた。」「大学に入って、サークルで生まれて初めて友達というのができて、一緒に活動しているうちに気づいた。そうか、あの頃の僕は『淋しかったんだ』って。」「今でも、ときどきあの当時の気分に戻ってしまいそうになることがある。だからインターネットにアクセスする。ここにはいつも友達がいる、淋しくないんだ、って。その意味では、僕は「インターネット中毒」ではないかもしれないが、人中毒、人依存かもしれない・・・。」

中井(1991)は「一般に真のたのしみの味わいがない場合に、いくらでも量を追求するという嗜癖が成立する」という。その意味では「人中毒、人依存」を訴える彼は、やはりインターネット上での交流において「真のたのしみの味わい」を欠いているのかもしれない。しかしそれは「生まれて初めて」友人と一緒に活動するという体験を通して、「発見」

されるものでもあるように思われる。「淋しかったんだ」という命名は、人間関係の「真のたのしみの味わい」と対になる体験でもあるからだ。インターネットでの関係、携帯を通じた関係がセカンド・ベストであるためには、まずファースト・ベスト?の体験を味わうことが前提である。

心理療法における関係は、基本的にセカンド・ベストである(治療関係こそ真の人間関係を目指すべきであるという主張は、セラピー中毒や依存を引き起こす危険な考え方であると思う)。「インターネットで心理療法が可能か」という議論は、インターネットにおける関係がセカンド・ベストであるということと無関係ではない。似ているからこそ、その可能性が議論される。違うのはそこに時空を共有する「身体」があるか否かで、今後通信環境の整備に伴ってそこにしかインターネットでの関係と心理療法の関係を差異化する根拠は見当たらなくなるかもしれない。同じカラオケボックスで時空を共有しながら、しかしお互いに別々の人と携帯を通してつながっている先の女子高生たちは、ひょっとするとファースト・ベスト、つまり人間関係の「真のたのしみの味わい」を体験しそこねている可能性を否定できない。

多くの場合、テレビ・ゲームがそうであったように、インターネットもやがては厭きられる。「インターネットは人と親しくなるためのメディアです」と語った学生がいたが、それが人間関係の味わいを真に楽しむ段階にいたるまでの「媒介メディア」である限り、やがて厭きられることは必然的な展開である。

4 「インターネット依存」の定義

「インターネット依存」はアルコールや薬物への依存とは異なり、身体依存が起こらないという意味では、あくまでアナロジーとしての「依存」である。すなわちギャンブルや買い物「依存」と同様、行為の過程への依存と見なされる。今日、精神科診断の世界標準となっている『精神障害の診断と分類のための手引き』DSM-4(アメリカ精神医学会が作った診断基準)では、「インターネット依存」は「312.30 特定不能の衝動制御の障害」に分類されよう。また同様に『精神・行動の障害マニュアル』ICD-10(WHOが第10回会議で勧告した「国際疾病分類(ICD)」)でも、これは「F63.9 習慣および衝動の障害、特定不能のもの」に分類されよう(ここでは「依存」=「中毒」=addictionと見なしている)。但し一方で、他の精神疾患に由来する二次的疾患であるという立場も無視できない。

我が国において先駆的に研究を行っている小林ら(2001)の定義に従えば、「インターネット依存」は「寝食を忘れてインターネットにのめり込んだり、インターネットへの接続

を止められないと感じるなど、インターネットに精神的に依存した状態」とされる。しかし本格的な研究の乏しい現状では、どのような現象を主たる特徴とするかについて、まだ一定の見解を得るには到っておらず、その意味では操作的な定義を免れ得ない。ところで「インターネット依存」を同定する場合、本人、あるいは周囲の人の訴えによるもの、質問紙やチェックリストによるもの、が考えられる。ここで広く一般的に「依存」あるいは嗜癖や中毒状態の患者が自ら訴え出たり治療を希望したりすることが極めて稀であるという事実を鑑みれば、幾つかの状態像を網羅的に掲げたチェックリストなどの何らかの客観的指標を媒介にして同定していくのが妥当であろう。

これらから示唆される、「インターネット依存」の大枠としての指標は、インターネット接続の時間、「インターネット依存」状態の持続期間、離脱症状、もしくはそれに類する状態像の存在、結果として引き起こされる悪しき事態の無視や軽視、慢性的な状態像などが挙げられる。以下にその詳細について検討してみたい。

インターネット接続の時間について

ヤング（1998）によれば、彼女の診断基準による「インターネット依存」者の平均接続時間は38.5時間/週である。またブレンナー（1997）の調査では、19時間/週接続している人は「インターネット依存」者としての問題を抱えていることが示唆されている。接続時間の問題ではないとする見方もあるが、一日3時間以上、週平均20時間を越える接続を、さしあたり基準指標として見なすことを提案したい。

「インターネット依存」状態の持続期間

もともとのヤングの研究（1996）では、薬物依存にならって12ヶ月の持続期間が指標として組み込まれていた。3ヶ月、もしくは半年で「インターネット依存」状態から離脱できるというインターネットのヘビーユーザーたちの言葉を信じるなら、この12ヶ月という基準はかなり重要な指標となろう。但し、子どもを念頭に置くなればその影響の重篤さを鑑みて、より短い期間（例えば3ヶ月）を指標とすべきであろう。

離脱症状、もしくはそれに類する状態像

利用時間を制限されたり離脱した時に、精神依存を裏づける何らかの反応が起こる場合は、やはり「依存」と見なしてよいだろう。多くの場合、不安、抑鬱、情緒不安定、インターネット上で起こっている出来事への妄想的思考、次の接続の機会に心奪われる、制御不能とそれに伴う無力感などの反応が見られるとされている。

問題の軽視や無視

インターネットへの過度の耽溺によって、精神的、身体的あるいは社会的、職業的な問題を抱えてしまう（しまっている）にもかかわらず、そういった事態を軽視したり無視す

る態度が形成されているなら、やはり「インターネット依存」と見なすべきであろう。

慢性的な状態像

その他、従来指摘されている慢性的な状態像として、以下の諸点を提案したい。

- ・ 別人格へのなりすまし
- ・ 現実の生活における劣等感

今後の「インターネット依存」の定義について

以上のような諸点を踏まえ、今後以下のような記述的諸特徴を持つ場合に「インターネット依存」と見なすことを提案したい。基本的に接続時間以外の項目については、報告者自身の主観的報告による。但し、15歳以下の年少者の場合は、保護者による判定が望ましいと思われる（15歳に根拠はない）。

「インターネット依存」チェックリスト

- ・ 過度に長時間のインターネット接続（3時間/日以上、20時間/週以上）
- ・ インターネット離脱時における、不安、抑鬱、情緒不安定、インターネット上で起こる出来事への妄想的思考、次の接続の希求などの状態
- ・ 接続時間の制御不能とそれに伴う無力感
- ・ 精神的、身体的あるいは社会的、職業的な問題を抱えてしまう（しまっている）にもかかわらず、そういった事態を軽視したり無視する態度（例えば睡眠不足、余暇の断念、夫婦関係の放棄、遅刻、学習の放棄、職務の軽視など）
- ・ 別人格へのなりすまし
- ・ 現実の生活における劣等感
- ・ これら全般にわたる持続期間が12ヶ月以上であること（15歳以下の場合は3ヶ月以上）

本報告において「インターネット依存」と記述されるものは必ずしもこの定義に基づくものではないが、一定の準拠枠として掲げておきたい。

5. 「インターネット依存」の症状

依存症というのは本人は自覚がない。依存というか、嗜癖の人全般的にそうであるが、大体、周りの人が相談に連れてくる。本人が自分からは絶対来ない。アルコール中毒の人もそうであるし、何々依存というのは滅多に本人が自分から相談に来ない。「インターネット依存」もそうである。相談を受ける者のほうから行くのも非常に本意ではないが、周りの人があの人には四六時中情報の部屋にいるというので、ちょっと原稿のネタが欲しかった

ので頼み倒して、「済みませんけど、ちょっとインタビューさせてください」と言って、その人に頼んで話を聞き、事例報告的に報告したこともあるくらいである。

依存の症状とはどのようなことが定義するのはかなり難しい。インターネットの利用が40時間あるいは38時間以上であっても、仕事で使っている場合それぐらいの時間は使っている。3時間ずうっとメールをするということもある。webページのメンテナンスを仕事にしている人は40時間以上やる人というのは、多数いないかもしれないが、しかしそれは依存とはいわない。

結局、週40時間ずうっとアクセスしていたとしても、どのくらいの期間続けてその時間数アクセスしていたかということではないだろうか。我々の知る個別の数人の人たちだけの例では、そうやってインターネットはまっている人でも、半年ぐらいで大体離脱して行っている。

インターネットを8時間もずうっとやっていたら最後は飽きてくる。だから、離脱しない人は、アメリカのデータなんかでもそういうものがあるが、別な病気を抱えている。インターネットの嗜癖というだけではなくて、薬物依存になったりとか、うつ病とか、別の精神疾患を抱えている。

日本は、この数年間でADSLなど常時接続環境が普及しつつあるが、今までは依存しようにも、家で自由に使える環境がなかったり、接続料が高いとかそういうこともあって、依存まで至らない状況があったと思われる。ただ、高校生の場合だと、「インターネット依存」じゃなくて、携帯電話依存がもう始まっている。携帯電話でもインターネットにアクセスできるが、携帯電話で「インターネット依存」になることは少ない。やはりコンピュータの大画面でチャットや掲示板をみてやりとりすることで、「インターネット依存」に陥りやすい。

「インターネット依存」、広い意味では果たして依存症と言えるのかどうかというのは、まだそういう定まった見解はない。依存症というのは、あくまでもプロセス依存とか、サブスタンス依存であるが、一日、何時間もやっていてやめられないという方は、もうプロセス依存の中に入れてもいいのではないかと思われる。

依存症というのは、アルコール依存症がわかりやすい例であるが、依存症というのは一種のストレスコーピングである。ストレスに対する対処行動である。初めはストレスが誘因、契機となって、そこから逃避する形で始まる。ところが、一旦依存症が形成されると、

ストレスと関係無く続く。初めは、小さな刺激で満足する。これは、アルコールでも、初めは少なくてもいい。アルコール、薬物、過食、買い物依存、セックス依存、ギャンブル依存などでも同様である。ところが、だんだん進行するにつれて、より強い刺激でないと満足できなくなる。これはセックスなんかでも、例えばパラフィリアでもそうである。例えば小児ポルノ、児童ポルノだとか、サディズム、SM嗜好だとか、窃視症のぞき趣味だとか、窃触症痴漢趣味。初めは小さな刺激で済んでいたのが、病が高じてくると、どんどん重い刺激でないと満足できなくなるというのが、この依存症の特徴である。要するにだんだん重くなる。だから、依存症は進行性の病気と似ている。

DSM はアメリカ精神学会（アメリカン・サイコロジカル・アソシエーション、APA）が診断基準として作ったものであるが、そこでは、こういういろいろな依存症はもう病気に入っている。アルコール依存症も、ギャンブル依存症も、過食症も、病気であり、最後はもう本当に止められなくなっていく進行性の病気といえる。

自分でやめようかと思ってもやめられない。セルフ・コントロールが全く効かなくなっていく。往々にしてそのような自分に自責感、無力感、自己嫌悪感を抱いている。アルコール依存症にしても、過食症にしても、薬物依存にしても、皆本当は辞めたいと思っている。本当はやめたいんだけど、もうやめられない。こんな馬鹿なことをやっている自分が馬鹿らしいけれども、何遍やめようと思ったけどもやめられないと、依存者は涙ながらに訴えるのが常である。また、依存症は往々にしてうつ状態を伴う。嗜癖行動の直前や最中は、高揚したハイな気分になって、終わった後は、落ち込んだローの気分になる。これを繰り返すうちにうつ状態も悪化していく。これは何の依存症にも共通している。

普通の人から見れば、好きなことやって。好きな過食症やって、好きなアルコール依存で酒飲んで。止められなくて苦しいなんていうのは、自分勝手だと思われるかも知れないが、セルフ・コントロールできないということはもう病気である。

幾つかの依存症はクロスアディクション現象といい合併しやすい。例えば過食症の女性はアルコール依存、逆に言えば、アルコール依存症の人は大体過食症である。過食症の女性はアルコール依存を合併して、いろいろな薬物に依存している。あるいはセックス依存とか、盗癖とかがある。うつ病、強迫神経症(強迫性障害)、精神分裂病などの人が、パソコンやインターネットに病的にのめりこむことが時々ある。こういう場合の現実の治療としては、元の病気を治療するということになる。また、アルコールなど他の依存症の回復期に、パソコンやインターネットに依存することも見られる。

「インターネット依存」症はインターネットでもメールやチャットに依存していること

が多い。家族と接することなくチャットやメールをしており、やり出すと離れられなくなり深夜から朝までチャットやメールを続けるため朝起きられない。そこで不登校につながっていくということがある。インターネットにのめり込む子は日常で満たされていないものをインターネットに求めている。日常の生活で得られない物を得るため、「なりすまし」により他人の人格になりすまし「万能感」「達成感」を得ようとしたりする。インターネットの場合匿名性があるので別の人格になりきれ。そこで嘘をいっばいつく。現実では手に入れられない快感を得る。「インターネット依存」の子どもたちに罪悪感はない。むしろインターネット最中は普通喜びである。

ある病理を持っている人がインターネットで助長されると考えられる。逆に、特に病的なものを持っていない、ある程度健康な人については、インターネットに触れることで、どっどんのめり込んでいって、「インターネット依存」症になる、ということはあまりないと考えて良いと思われる。

社会人と子どもの症例に大きな違いはない。子どもは経済的な理由（機器のバージョンUP等）親に買ってもらえない等の理由から少ないだけである。しかし、好奇心がある子どもは習慣化しない。直に飽きる。

ある程度健康な病理を持っている人、ある程度セルフ・コントロールでき、ある程度大人、思春期青年期のような人格を持っている人は、「インターネット依存」に陥ることは少ないと思われるが、セルフ・コントロールできない未熟な人格、特に小学生、中学生についてはセルフ・コントロールできないので、危ない可能性がある。

依存症というのは、自己コントロールを失うほどのめりこむことをいう。アルコールやコカインには、薬理作用として依存性があるので、誰でも依存症になる可能性がある。パチンコなどのギャンブルは、アルコールなどとは違って、絶対的な依存性はないが、報酬を期待し続けることができる（「次は勝つかも说不定い」、ということ）という意味で、心理的に依存する要素がある。パソコン/「インターネット依存」も、心理的なものである。パソコンやインターネットといったテクノロジーそのものの中に依存性があるわけではない。依存しやすい性格や、自己コントロールの不十分さが大きな要因といえる。

6. 「インターネット依存」の現状

A病院では小学生はまだ来ないが中・高校生が増えてきている。現在は高校生が多く、年齢が上がるにしたがって多くなる傾向がある。中・高校生の月当たりの新患の数は3～

4名である。(「インターネット依存」は増えており、大学生、社会人の新患は月当たり15～16名)。子どもの中で「インターネット依存」の子どもを%で示すということは難しいが、200人に1人、すなわち0.5%くらいの見当ではないかと思われる。

低年齢の患者は増えていないが、これはパソコンを扱う技術の問題がある。ゲームに熱中する時代からやがてパソコンに変わっていく。ゲームに依存している子どもはパソコン、「インターネット依存」へと進んでいく。

「インターネット依存」症になりやすい子どもの特徴としては次のようなことが挙げられる。

- 1) PCの好きな子、
- 2) 論理的に物事を考える子、
- 3) 几帳面な子、
- 4) 社会的でない子

が多い。この傾向は大学生や社会人も同じであるようである。

「インターネット依存」の定義がほとんどなされないまま、いろいろ議論されていることがある。大学生や社会人になれば本人が依存状態で非常に困っていてどうにかしたいとか、周りが本当に困り果ててどうにかしてほしい、ということではなければ、放っておいてもいいということも随分あると思う。また、親が考える印象の違いというものもある。犯罪者で実際にいたが、ビデオ、ホラー映画など、そういうものばかり見ている男が居たが、実はビデオを見ているという行為とか、漫画を見ているという行為は親から見て、とてもわかりやすい。漫画を読む、ビデオを見ている、いつもテレビを見ている、しょうがないな、というレベルである。ところが、コンピュータをさわっていると、親は何をしているかわからないというイメージがある。わからないということで不安が募る。

インターネットというのは、いわゆる万能感、全能感を保障してくれる。例えば非常に難しい仕事とか課題などがあって、それを乗り越えたりすると感じる、ある種の全能感(達成感)のようなものを感じる。

一方でよく言われる「インターネット依存」の問題点としては、

- 1) 他人の人格になることがある。
- 2) 架空のことをやってしまう。正直に責任をもってインターネットに参加していない。
- 3) パソコンに向かっている自閉的な時間が長い。
- 4) ゲーム依存してやめられなくなる。

ことが挙げられている。

100%自由に社会に適応し、現実社会でも十分活躍している大人であればこのような

ことはないが、子どもたちというのは、頭の中の半分が現実で、半分がファンタジーの世界になっている。半分ファンタジーの世界なので、例えばゲームをやって、その中で自分が主人公になって怪獣をやっつけたり、いろいろなホームページにアクセスしたりすることで、頭の中の半分以上をファンタジーが占めている子は、もうそれだけで自分のインターネットの世界ではその子どものレベルで全知全能感に浸っている。

「インターネット依存」が犯罪傾向があるということに結びつくことは現在のところ心配すべきことではないが、インターネット使用に時間を費やし健康を害したり、さらには人間関係を破壊するなどの事例が散見されることを考えると全然問題がないということも出来ない。

7 「インターネット依存」と不登校

現在、学校で話題になっている不登校の問題があるが、インターネットに依存することによりインターネットで時間を過ごし、結果朝起きることが出来なくなり、登校できなくなってやがて不登校になる場合もある。議論の道筋としては考えられるかも知れないが、実際には不登校の原因はそうは単純ではない。もちろん、不登校の子どもが「インターネット依存」になるということはある。

不登校の子どもはほとんどの場合は家庭崩壊・親子のコミュニケーション不足など別の要因がある。不登校の子供がインターネットを利用している場合にはインターネットによって外と会話ができるといういい面もある。

インターネットに熱中し過ぎると、それで勉強しなくなる、友達とつき合わなくなるといのは妥当ではない。正常か異常かというのは、適応しているかどうかであり、学校に適応しているかどうか、友達関係と適応しているかどうかである。学校に行かなくなる、友達とつき合わなくなるといのは、やはり危ない徴候である。

不登校がきっかけで、「インターネット依存」を助長したという場合がある。インターネットがきっかけで、不登校になったかといえば、インターネットがきっかけで不登校になる人はごく一部であり、非常に少ない。やはり、いじめられたり、不登校がきっかけで、インターネットに夢中になるということになる。不登校のほうが主な病理である。「インターネット依存」症というのは、大体その二次的なものだと思う。

不登校についてのケアを実際に不登校の生徒とメールでやりとりをしていたときに感じたことであるが、メールが何かを直してくれるわけでも、コンピュータが何とかしてくれるわけでもない。実は対応してくれる人にかかっている。インターネット、メールができ

るというのは結局、ある程度に“引っぱたく”きっかけにはなるが、そこまでである。その後、それで学校に戻せるかどうかは対応している人次第である。

「インターネット依存」の子の相談相手として、今までうまくマッチングしたのは、つまりパソコンが珍しかったことによる。メールで何かやろうとしたときには、その子たちはテクノロジーにすごく関心がある。そういう話題で会話ができた。こういうソフトがほしいだの、何とかがいいだの、こうやったらうまくいかなかったとか、そういう質疑応答をしているうちにメールの回数が増えていって、うまくいくということは多い。

コンピュータにそんなに興味はないけれどもメールはやっている、という子が増えてきているが、それらの子は、従来のようなコンピュータの話題ではついてこない。その子が興味を持つであろう話題にうまく引き込んでいく。同じようなことで、不登校の子がみんなコンピュータを好きなわけではない。「インターネット依存」の子供をコンピュータで引っ張り出そうとしてうまくいったが、余りにもコンピュータ、インターネットの魅力が強過ぎて、コンピュータに熱中するあまり、インターネットは集中してやるが、それ以外の活動はしないという子供もいた。

おそらくどうかかしたいと思っている不登校の子もいるかもしれないが、そうではない子もいる。学校にほとんど価値を見出していない、例えば、塾には行くけれども学校には行かないというのは、多分その類型だと思うのだが、そういうのも症状によっていろいろなランクがある。それを区別をせずひとすくいで「不登校の子」のような議論をせず、もう少し細かく、明確にして議論したほうがいいのかもかもしれない。

不登校の例としてあげるある中学校では176人の生徒がおり、各学年2クラス。平均すると30名ぐらいの小さな学校である。3世代家族が多くて、恵まれた学校ではあるが、完全に不登校の子供が2人いる。保健室登校も3人、その予備軍は各学級1人ないし2人。何か友達から言われた、先輩から言われたということがあると、その次に休むということで3%から4%の不登校の生徒がいるのではないかとと思われる。中学校で1%、小学校で0.1%というデータはかなり前のものだと思うが、それに比べて結構高い値を示している。

不登校の子供たちは精神的なエネルギーが非常に減退して、学校で自分の存在感を得ることができないようなことから不登校になる。もう一度、エネルギーをためる場所として適応指導教室を位置づけていく。これによって結構な数の生徒が学校復帰をしたというデータもある。人間関係を学習する場としての機能を果たしている。学校で精神的に落ち込む子供たちにおいては、人づきあいが非常に下手な子供が多い。冗談で言われたこと

も本気で受け取ってしまって、それが不登校の原因になる。

「インターネット依存」と不登校の関係を調べるために、以前、所沢でEスクエアプロジェクトの不登校対策ヘルプデスクシステムをやったことがあるので確認したところ、「インターネット依存」の生徒はいないということであった。川崎市の教育センターや相談センター、東京都の教育相談センターでも同じようにそういう事例はないということだった。