

子どもたちはゲームやインターネットの世界で  
何をしているんだろう？

大湫病院 児童精神科医 関 正樹

1

## 各種SNSの利用率

令和2年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査 〈総務省〉

【令和2年度】主なソーシャルメディア系サービス/アプリ等の利用率(全年代・年代別)

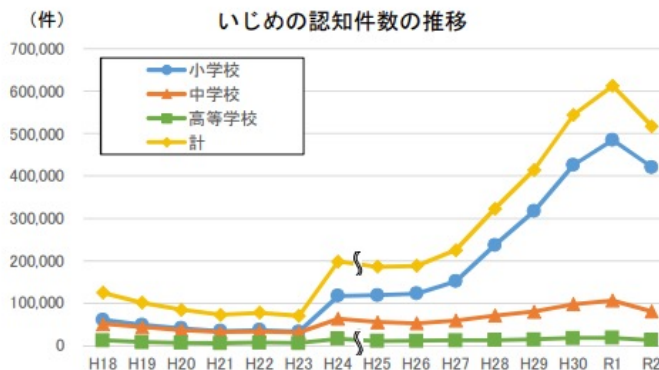
	全年代(N=1500)	10代(N=142)	20代(N=213)	30代(N=250)	40代(N=326)	50代(N=287)	60代(N=282)	男性(N=759)	女性(N=741)
LINE	90.3%	93.7%	97.7%	95.6%	96.6%	85.4%	76.2%	88.0%	92.7%
Twitter	42.3%	67.6%	79.8%	48.4%	38.0%	29.6%	13.5%	42.7%	41.8%
Facebook	31.9%	19.0%	33.8%	48.0%	39.0%	26.8%	19.9%	32.4%	31.4%
Instagram	42.3%	69.0%	68.1%	55.6%	38.7%	30.3%	13.8%	35.3%	49.4%
mixi	2.3%	2.1%	3.8%	3.6%	3.4%	0.7%	0.4%	2.2%	2.3%
GREE	1.3%	2.1%	4.2%	1.2%	0.6%	1.0%	0.0%	1.8%	0.8%
Mobage	2.7%	4.9%	6.6%	2.4%	0.9%	2.4%	1.4%	3.8%	1.6%
Snapchat	1.5%	4.9%	5.6%	0.4%	0.3%	0.3%	0.4%	1.1%	2.0%
TikTok	17.3%	57.7%	28.6%	16.0%	11.7%	7.7%	6.0%	15.3%	19.4%
YouTube	85.2%	96.5%	97.2%	94.0%	92.0%	81.2%	58.9%	87.9%	82.5%
ニコニコ動画	14.5%	26.8%	28.2%	14.8%	12.0%	7.7%	7.8%	17.9%	11.1%

10代でLINEは93.7%、Twitterは67.6%、Instagramは69.0%、FBはあまり利用しない

2

### いじめの認知件数

- いじめが認知される件数は全体としてみれば増加している
- R2年度：517,163件
- SNSにおけるいじめも、増加している
- R2年度：18000件を越える
- でも、実際は多分もっと多い



令和2年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要 (文部科学省)

3

### SNSやネットにおけるいじめの加害理由を見てみると

- 相手も楽しそうだったから
- 相手に悪いところがあったから
- など理由に関しては特に「ネットだから」という特別なものではない

表1 ネットいじめの加害理由の割合(%)

	全体	男子	女子
相手も楽しそうだったから	50.5	50.0	51.0
仲の良い子がやっていたから	45.2	43.0	47.0
相手によかれと思ってやった	41.9	44.2	40.0
なんとなくイライラしていたから(ストレスがたまっていた)	43.0	39.5	46.0
からかいがいがいがあるから(やったらおもしろい、楽しい)	52.2	52.3	52.0
相手に悪いところがあったから	50.0	50.0	50.0
相手が先にからんできたから	50.5	50.0	51.0
自分も参加しないと同じようなことをされると思ったから	17.2	22.1	13.0
なんとなくやらなければならないような雰囲気になっていたから	26.3	30.2	23.0
相手よりも上に立ちたかったから	25.8	30.2	22.0
相手が嫌いだから(相手にむかついたから)	48.4	46.5	50.0
相手が苦しんでいるのがおもしろかったから	25.3	31.4	20.0
相手の反応がおもしろかったから	45.7	50.0	42.0

堀内由樹子・鈴木佳苗・熊崎あゆち・樫淵めぐみ・桂瑠以・坂元章(2012). ネットいじめの加害経験者におけるネット利用の影響(4) - ネットいじめの加害理由の単純集計 - 日本心理学会第76回大会  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/pacjpa/76/0/76\\_2PMC37/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/pacjpa/76/0/76_2PMC37/_pdf/-char/ja)

4

## SNSなどにおけるいじめの場合はどうしたら？

- ネットやSNSにおける「いじめ」は特殊なことではなく、これは現実の人間関係の延長上にあるいじめ
- SNSだけでいじめられる人はほとんどいない
- SNSでのいじめを大人が認知できた段階で、その子どもはクラスの中でいじめられている
- 現在起こっているいじめに「リテラシー教育」は役に立たない
- SNSに悪口を書いたりはいけないことはみんな知っている
- 現実の教室の中での人間関係やその子の「居場所」をケアする方が有意義
- その子のことを大切に思っている人の存在がいることを知らせる方がずっと大事

5

## 犯罪とSNS

- 近年は犯罪の被害では中学生が増加
- 被害者が利用したSNSの調査
- Twitter(807)、LINE(81)を通じて巻き込まれることは変わらず多い
- インスタグラム(102)が初めて統計に入ってくる
- 統計にあがってこない「その他」に括られるSNSも多い
- かと言って、子どもにSNSを使わせないのは不可能
- →大人がSNSについて知らないとう教育もできない



朝日新聞デジタル

<https://www.asahi.com/articles/ASN3D5251N3BUT1L02T.html>

6

## 大人が知っておきたいSNSの構造

- Twitterは比較的匿名性が高い
- どこまでバズるかわからない
- アカウントの使い分けが容易 =
- SNSでやってほしくないと思っ  
ていること
- お金がない
- 助けて
- 家出したい
- **死にたい**
- 多くの若者は複数のアカウントを所有
- リアル垢、趣味垢など分けて使える
- **高校生：62.7%が複数アカウント所持、  
平均3.1個**  
電通総研「若者まるわかり調査2015」
- これらのワードはSNS上で**悪い大人**と  
出会う可能性がぐっと高くなりやすい
- でも、みんな**そんなことは知っている**

7

## なんでSNSで死にたいって言うの？

- そこでしか「死にたい」気持ちを出せない
- 周りの大人は「相談してくれれば」と言う
- = **相談の責任を子どもに持たせない**
- 「相談しにくさ」は大人や環境（学校など）にあったりもします
- 「どうせ相談したってわかってくれない」
- 「どうせ相談しても否定されるだけ」
- とってしまうのは、子どもの問題ではない

8

## リアルでもSNSでも 相談していい人 VS 相談してはいけない人

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 相談してもいい人</li> <li>• ① 話をさいごまで聞いて、途中で区切るコトや腰を折ることをしない</li> <li>• ② 自分自身の苦しさやしんどさを否定しない</li> <li>• ③ 自分自身を認めてくれている</li> <li>• ④ よくある安易なアドバイスをしない</li> <li>• ⑤ 大して知りもしないのに、無理して褒めない</li> <li>• ⑥ わかったふりをしない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 相談してはいけない人</li> <li>• ① 話の途中で「先生はこう思うな」と自分語りが始まる</li> <li>• ② 「それよりも苦しい人が」「そんなに自分を傷つけると周りが悲しむ」など苦しさやしんどさが軽く扱われる</li> <li>• ③ 「〇〇できるといいね」など安易なアドバイスをする</li> <li>• ④ 大して知らないのに無理矢理褒める</li> <li>• ⑤ わかったふりをする</li> <li>• ⑥ 以前に話したことを覚えていない</li> </ul> |
|--|---|

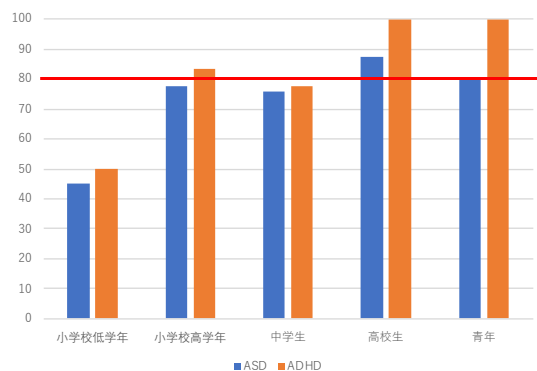
リアルではどっちが多そうですか？  
SNSのが「相談していい」ように思えてきませんか？

9

## ASD、ADHDにおける オンラインゲームとコミュニケーション（関ら、2021）

- ASDにおけるオンラインゲームの利用者の割合
- ( )内はチャットなどコミュニケーションの利用率
- 小学校低学年で45.2%(12.9%)
- 小学校高学年で77.5%(35%)
- ADHDにおけるオンラインゲームの利用者の割合
- 小学校低学年で50%(16.7%)
- 高学年で83.3%(43.3%)
- 小学校高学年には8割がオンラインゲーム、3-4割がVCもする

ASD,ADHDにおけるオンラインゲームの  
学年群別利用率



- ASD群の方がボイスチャット利用は少ない

10

## ゲーム行動症（ゲーム障害）ってなんだろう？

- ゲーム障害は、持続的または反復的なゲーム行動のパターンによって特徴付けられ、以下のような症状が現れる
- 1. **ゲームに対するコントロールの障害**（例えば、開始、頻度、強度、持続時間、終了、文脈）
- 2. **他の生活上の関心や日常活動よりもゲームが優先される**程度にゲームに与えられる優先度の増加
- 3. **否定的な結果の発生にもかかわらずゲームを継続またはエスカレート**すること。
- ゲーム行動のパターンは、個人、家族、社会、教育、職業、またはその他の重要な領域の機能に著しい苦痛または重大な障害をもたらす
- 通常、少なくとも12ヶ月の期間にわたって明らか。

ICD-11より演者が訳出（一部略）

11

## でも、やりすぎたら誰もが依存になるの？

- やりすぎると誰もが依存になるわけではない＝リスクの濃淡がある
- 自己評価や孤独感<sup>1)</sup>
- 幸福度の低さとの関係<sup>2)</sup>
- 家族間の対立との関係<sup>3)</sup>
- うつ病やADHDなどが関連<sup>4)</sup>
- ASDとの関連<sup>5)</sup>
- 家族関係があたたかいこと
- 家族とルールについて話ができることは保護因子
- →
- 家族関係をこじらせないこと
- 子どもとゲームやネットについて話ができる関係を維持すること
- が求められる

- 1) Caplan, S. E. (2002)
- 2) van der Aa N et al.(2009)
- 3) Yen, C. F et al.(2009)
- 4) Hyun, Gi et al.(2015)
- 5) Soet al.(2017)

12

## ASDの子どもはゲームにハマりやすいですか？

- ASDの少年ではゲーム症のスコアが高い
- ASDの少年はソロプレイが多い
- ASDの男児の好きなゲームは
  - 1位：マイクラフト(18.5%)
  - 区切りがなくずっとやりかけのゲーム
  - 2位：レースゲーム(9.3%)
- Paulus et al.,(2020)

13

## オンラインゲームのコミュニティとASD

- フォートナイトやスプラトゥーンなどのコミュニティ：
  - ボイスチャットは好まない人も
- MMORPGなど
  - 人間関係は世界の縮図
  - 過剰適応で疲れちゃうことも
- あまり課金は話題にならず、むしろコミュニティでの人間関係による落ち込みなどがしばしば外来で話題になります

14

## ADHDと（オンライン）ゲームは関連する？

- ADHDとIGD(Internet Gaming Disorder)の両方をもつ若年成人は衝動性と敵意が高い。
- 衝動性と敵意はADHDとIGDの関連を媒介
- Yen, J et al. (2017)
- ADHDがゲーム症のリスクを高め、ゲーム症がADHDのリスクを高めるという点で、互いに補強しあっている可能性
- 不注意の特性が関連している可能性
- Marmet S et al. (2018)

ADHDとゲームとの関連は深い  
衝動性や不注意などとの関連

ADHDの子どもだからこそ、やるべきこと後回しにしやすいったり  
やるべきことに気づきにくく、やりたいことを見つけるのが上手だったり  
やめにくさはあるのかも（私見）

15

## ADHDとオンラインゲームは関連する？

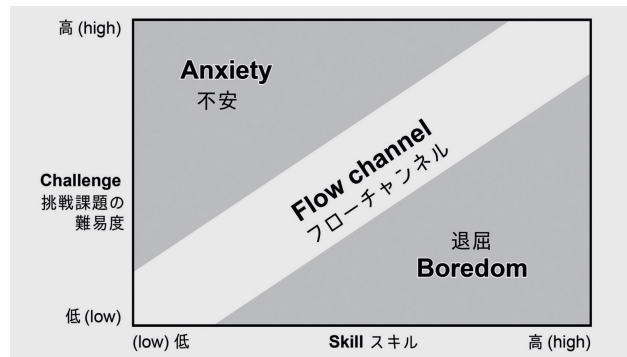
- マインクラフト
- ゲームの世界の自由度にハマる
- ←計画を立てるのことの苦手さ
- フォートナイトやスプラトゥーン
- 即時報酬の多さ：次から次へと敵がくる飽きない構造
- 対人戦：騎馬戦をロボット相手に一人でやっていたらつまらない
- 煽られてついつい喧嘩になってしまう
- ADHDとガチャ
- ADHDの子どもとガチャ課金はあまり相性がよくないかも（私見）
- 小学生くらいだとまだそれほど課金はしていないので、次から次へと新しいアプリにログインすることを繰り返すこともよくある

16



## そもそも楽しみが続くように作られている

- プレイヤーの求めるところと難易度バランスが絶妙
- プレイヤーのスキルの向上と同時に難易度が上がるなど、上記のバランスが長く続く状態の仕掛けを施している
- いきなりRPGでラスボスとあたったら...そんなゲーム誰も続けられません



Csikszentmihalyi, Mihaly. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper Perennial, 1990.  
『フロー体験喜びの現象学』今村浩明訳、世界思想社1996

17

## オンラインゲームと課金について

- 盛岡(2018):大学生(72名) にアンケート調査<sup>1)</sup>
- オンラインゲームで遊んだことがある = 62.5%
- オンラインゲームで課金したことがある = 27.8%

課金行動は一般化してきており  
低年齢化も示唆される

- 小川(2019) : 小中高生を対象としたアンケート調査
- オンラインゲームに課金したことがある = 24%
- 小学生、中学生においては、男子学生の方が課金率は高い傾向
- ADHDの子どもや青年は課金をめぐるトラブルがしばしばある

20

## ゲーム内通貨（石やジュエル）と 現実のお金の関係は分かりづらい

- ジュエル1500個で3000円かかります
  - ガチャ一回にジュエルを150個使う = ガチャ一回300円
  - ピックアップの確率は0.75%です
  - 100回引いて当たる確率は？
  - ただし、200回ガチャを回せば天井になります = 6万円かければ確実に手に入ります（ユーザーが出せそうなラインが考えられている？）
  - ガチャは
  - フック（遊ぶきっかけを提供）：無償で石を配る、SNSと結びつける など
  - リテンション（継続的に遊んでもらう）：イベント、ログボ、友人関係を作らせるなど
  - マネタイズ（ゲーム機能にお金を払う動機付け）：無課金での限界の設定 → 有料ガチャでのピックアップ
- [https://www.itmedia.co.jp/makoto/articles/1001/08/news004\\_3.html](https://www.itmedia.co.jp/makoto/articles/1001/08/news004_3.html)
- ギャンブルとの関連性が示唆されている

Zendle D., Problem gamblers spend less money when loot boxes are removed from a game: a before and after study of Heroes of the Storm Peer J., 2019 Oct 29, 7:e7700.  
Zendle D., Meyer R., Over H., Adolescents and loot boxes: links with problem gambling and motivations for purchase, R Soc Open Sci. 2019 Jun 19, 6(6), 190049.  
Kristiansen S., Severin MC., Loot box engagement and problem gambling among adolescent gamers: Findings from a national survey, Addict Behav. 2020 Apr, 103:106254.

21

## ガチャへの心理教育として当院で行っていること

- # 1 ガチャへの心理教育
- 1) ガチャとギャンブルはちょっと似てるよ！
- 2) ガチャ確率計算アプリを使ってみよう
  - 0.75%で出るピックアップ、石は100回分あります
  - さて、何%くらいの人が最低一人の推しをお迎えできるでしょうか？
- 3) ガチャを回すことによる最高の出来事、最悪の出来事
- 4) おうちの家計を知ろう など

22

## でも、ちょっといい課金もあるかも

- フォートナイトのスキンが欲しい
- 初期スキンじゃちょっと…
- でも、彼にとったらこの世界のアバターは自分の見た目そのもの
- そして、そこで誰かと交流する
- アバターを通して自分が判断される
- 誰かと遊びに行く時、毎回同じ服装で出かけますか？
- おしゃれしたくないですか？
- 最近チームを組んだんだ。スキンそろえたい
- フットサルチーム作ったらユニフォーム揃えることありませんか？
- 文化祭でクラスT作ったことありませんか？
- そんなソーシャルキャピタル的な課金もあります
- だから、お金を使うのがよい・わるいではなく、背景の気持ちを大事に

23

## ゲームをめぐる約束は子どもが主体で！

- ゲームに関する約束は子どもが考えて、子どもが主体で作ったほうがいい
- これはYouTubeなどの動画に関する約束も同じ
- 大人は「子ども自身の守る力」「自分の守らせる力」を考えながら、それが実行可能かどうか一緒に考えるアドバイザー
- だから、各家庭によって適切な「約束」は異なる
- 守らせられない約束の放置は最もまずい
- 注意点
- 子どもも大人も約束は意外と守れない
- 勉強や学習成績は基準にしないほうが賢明
- ゲームと勉強はそもそも別の次元の話

24

## ゲームを減らす試みの多くはあまり成功しません

- いくつかの理由があります
- ゲームがそもそも面白い
- 大人はゲームをやめて、嫌なこと、めんどくさいことをしばしばやらせたがる
- ASDの子どもたちは「みんながやってるから」ではあまり動かない＝自分が好き、自分が合理的だと思えることに行動は向かいやすい！
- →
- 本人の嗜好を大事に！
- ゲームを減らすよりは、ゲーム以外にも楽しい活動があることを知る という方がうまく行きやすい
- ADHDの子どもたちは「めんどくさい」と「やらなきゃ」と思うことを後回しにする
- →
- でも、余暇は健康にいいとか、自然がいいとか大人目線で決めないで！
- 短時間で結果が出る活動、社会的な動機付けは保たれているからリーダーとしての活動など

25

## 大切なことは 不登校やひきこもりをこじらせないこと

- 不登校のこじれ方
- 不登校
- ↓
- 社会的ひきこもり
- ↓
- 家庭内ひきこもり
- 不登校やひきこもりの状態を家庭内ひきこもりにしない
- =
- 家庭内のコミュニケーションがよりよいものになるように、家族や本人を支えていく
- そのために「今」「できそうな」コミュニケーションを一緒に考える

26

どうしても、ゲームやネットをめぐる問題で  
対立が起こるときの親子の会話について

- <1>否定的→肯定的に
- ごはんくらい一緒に食べて→一緒にご飯食べてくれるとうれしい
- <2> 親子の距離のアセスメントは忘れずに
- アセスメントを無視したアドバイスをすると親子の対立は深くなる
- <3> 「I」メッセージ：
  - 「I」を用いることで自分も相手もおだやかに会話しやすい
  - 「私はあなたの声が聞ききたい」
  - 「You」メッセージ：「You」を用いることで感情は煽られやすい
  - 「あなた、挨拶くらい返しなさい」

27

どうしても、ゲームやネットをめぐる問題で  
対立が起こるときの親子の会話について

- <4>本人が我慢しようとしていることを一緒に探す
- いつもだったら、負けるとコントローラー投げるけど今日は投げなかった
- いつもはうるさいけど、今日は静かにゲームをしていた
- ちょっとうるさい私の話を黙って聞いてくれた など
- 我慢は誰かに見つけてもらうとちょっと嫌じゃなくなる

28

## 不登校の子どもにとって オンラインゲームや創作活動など好きな世界が残っていること

- 不登校は子どもにとって
- 学校という「居場所」の喪失
- そして、後ろめたさから家庭でも居心地が悪くなる
- 居場所の喪失＝何者にもなれないかもしれないというアイデンティティの危機でもある
- そんな時に好きなことが残っていることは
- 後ろめたさから自分の心を助けてくれる
- そして、未来の「居場所」の種になる
- 大切なことは、好きなことから離れることよりも居場所の回復
- そして、好きなことを肯定してくれる家庭の雰囲気は本人への肯定へとつながる
- そして、ゲームや創作活動の世界で気の合う仲間や友達と会うことで家庭でも学校でもない居場所となる

29

## 家庭が最も居心地がよい場所になるように

- ほとんどのケースではオンラインゲームに傾倒しているから、外に出てこない、仕事をしない、学校に行かないわけではない
- 「仕事をしない」「外に出ない」「学校に行かない」は現実の苦しみの結果でしかありません
- そして、ネットを解約する、ゲーム機を取り上げるなど強硬な手段を取られるかたも見えます
- これは、子どもや青年のささやかな居場所をとりあげてを意味します
- 時々、「家の居心地が良すぎるから」学校に行かないんだ、外に出ないんだという意見の方も見えます

30

## そして、取り上げやネットの切断は かなりの高確率で失敗するギャンブル

- ほとんどの取り上げは控えめに言って失敗に終わります
- 時々、生命を脅かすようなリスクを孕みます
- 大半の事例で親子の関係が悪くなります
- そして、親子関係が悪くなることは、ゲームなどへの嗜癖のリスクを高くすることはよく知られています
- (Schneider LA, 2017. Zhu J, 2015など)

31

## でも、大人はなんで取り上げたくなったんだろう？ という視点も大事になる

- 親御さんは
- 「他の方法が見つからない」
- 「ゲームで怒ってばかりいるから、暴力的にならないか心配」
- 「口が悪すぎるから聞いてもらえない」「友達関係が心配」
- 「将来ずっとこのままかもしれない」
- →
- 背景には親御さんの不安がある
- これは支援者が忘れてはいけないこと
- そして、家庭で実行できそうな支援策を自分が提示できていないから、取り上げざるを得なくなり、親子関係が対立してしまっていること
- その一端は私たち支援者にもある
- 親御さんの不安を少なくするような心理教育と支援策の提示が必要になる

32

## ゲームにハマる子どもの親御さんへの心理教育として 臨床の場で行っていること

- 学校に行きづらい子どもの転帰について
- 相談に来ていることは隠さない
- 子どもがゲームで怒る場合には
- 暴力的なゲームで性格は変わらないこと (Kühn, S et al., 2019)
- 一時的に口が悪くなるだけで長続きしないこと (Sestir M A et al., 2010)
- (その場で叱ってもあまり効果がない)
- 対立を少なくする親子のコミュニケーション
- などを心理教育として伝えていく
- 親子のコミュニケーションがよくなること、その方法
- ① 背景にある子どもへのポジティブな思いへの気づきを促す
- ② 子どものいいところ探し
- ③ 今できる、コミュニケーションはなんだろう？
- ③ |メッセージの使い方
- ④ 自分自身の感情のコントロール

Kühn,S., Kugler,D., Schmalen,K. et al., Does playing violent video games cause aggression? A longitudinal intervention study., Mol Psychiatry 24, 2019, pp.1220-1234.  
<https://doi.org/10.1038/s41380-018-0031-7>

Marc A. Sestir, Bruce D. Bartholow: Violent and nonviolent video games produce opposing effects on aggressive and prosocial outcomes, Journal of Experimental Social Psychology, Volume 46, Issue 6, 2010, Pages 934-942

33

お母さんやお父さんは君がしている フォートナイト の  
ことを心配しているみたいだよ！  
お母さんやお父さんにいいところを教えてあげよう！

フォートナイト

のよいところベスト3！

そしてそのいいところを点数で表すと100点満点で何点くらいかな？

		点数
例	いつも、ポップ君がいて話ができるから楽しい	90
1	勝てると気分爽快ですっきりする	70
2	クラスの違う友達と話したり、遊んだりできる	100
3	割と上手いからか分からないけど、今度一緒にやろうっていつも遊ばん子に誘われて嬉しかった	60

34



## 相談に行っていることを隠さないでください

- 「最近ゲームのこと言わんやんどうして？」
- あなたのことが心配だったから、最近子どもの精神科の先生に相談に行ったの
- それで不安がないわけじゃないけど、少なくなったわ
- 「何言われたの？」
- ゲームにハマるにも意味があるって
- 「わかったようなことを」
- ゲームの良し悪しばっかり話しても、喧嘩ばかりになっちゃうから、お子さんとどんなふうに過ごしたいか考えましようって言われたわ
- よく考えたら、私普通にあなたと話したいし、あなたに元気でいてほしいだけって思ったの
- なんか、そう考えたら「やめる」とか「やめない」とかどっちでもいいなって
- よかったら今度行ってみない？