

# ネット依存支援士<sup>®</sup>

## 【理論】編



一般社団法人 ネット依存支援協会

## 単元1 ネット依存概論

P.7

- 01 ネット依存とは
- 02 ネット依存とはどんな状態か
- 03 ネット依存の種類
- 04 ネット依存が疑われる状況
- 05 ネット依存が及ぼす影響

## 単元2 依存の歴史と心理学

P.25

- 01 「依存症」の語源や歴史
- 02 「物質依存」と「行動嗜癖」の違い
- 03 ネット依存の心理的要因

## 単元3 依存度の判定方法

P.37

- 01 依存度判定 ～ツールと特徴～
- 02 IATテストと解析
- 03 Kスケールテストと解析
- 04 ゲームズテストと解析
- 05 ネット依存心理スケールと解析

## 単元4 解剖学Ⅰ 内分泌

P.55

- 01 内分泌とホルモンの歴史
- 02 内分泌の種類と働き
- 03 内分泌と臓器
- 04 ホルモンと健康

## 単元5 解剖学Ⅱ 脳内ホルモン

P.69

- 01 脳の機能
- 02 脳内ホルモン
- 03 ドーパミンと依存
- 04 ドーパミンの減少と脳

## 単元6 依存傾向の解析技法

P.83

- 01 データ解析概論
- 02 解析から把握する依存傾向
- 03 データの読み取りと見立て
- 04 解析後の支援技術

単元1

単元2

単元3

単元4

単元5

単元6

単元7

単元8

単元9

単元10

## 「行動嗜癖」

ベトナム戦争帰還兵のヘロイン中毒に関する調査研究がおこなわれていた1970年代頃までは、「人間は物質に対して依存するのであって、行動に対して依存するのではない」と考えられていました。

しかし、時代の流れと共に、行動がもたらす「興奮」も快楽中枢を大きく刺激し、依存させる可能性があることが分かってきました。これを「行動嗜癖 (behavioral addiction)」と呼びます。

「行動嗜癖」は、魅力的かつ巧妙に提供される点が、「新しい依存症」と考えられてきました。なぜなら、物質依存症と比較して容易に隠し通せてしまうため、長期間にわたって放置されてしまうことになり、より注意が必要となるからです。

行動嗜癖は、その行動を抑えがたい欲求や衝動があり、他の娯楽を無視し、有害事象が起きてもその行動をやめません。パチンコなどのギャンブル、ショッピング、日常的暴力、性行為、そしてネット依存などが対象となります。

この点では「情熱」との違いも理解しておくことが役立つでしょう。情熱は多くの場合、自由に本人が選択します。その活動に熱心さを示しますが、それにより人生を圧迫されることはありません。主導権は常にその人自身にあり、やめたいと思えばやめられます。

しかし、行動嗜癖の場合は、言ってみれば、不適切な情熱の方が主導権を持ちます。やめたいと思っても自分の力ではやめられなくなってしまい、その人の意思に反して人生を振り回すという違いがあります。

企業は、多くの人を行動嗜癖にさせて、より多くの利益を上げることを目的とする場合もあります。それで、人を依存状態に陥らせる6つの仕組みについて考えます。



「行動嗜癖」とは、「何らかの悪癖、つまり悪いくせ、良くない習慣を常習的に行う行為」を指します。つまり、「強い心理的欲求を短期的に満たし、一方では深刻なダメージを長期的に引き起こす行動に抵抗できない状態」と言えます。

## 「要改善」に該当する人の心理状態

A コミュニケーション不安



ネット／スマホで常にコミュニケーションが取れる状態でない、不安で仕方がない傾向が強いことが疑われる

B 長時間利用と不調



長時間利用がやめられず、体調面で不調を来している傾向が強いことが疑われる

C ながら利用と睡眠不足



朝から夜まで、生活のあらゆる場面で、何かをしながらネット／スマホを同時利用している傾向が強いことが疑われる

D 非社交性  
(人というよりスマホ優先)



リアルな対人関係よりもネット／スマホを優先する傾向が強いことが疑われる

E 親に隠れて/注意されても



保護者から注意されても、言い訳をしたり反抗してでもネット／スマホを使い続ける傾向が強いことが疑われる

F 精神的依存状態  
(使えないことが不安)



ネット／スマホが使えないと不安が強くなるなど情緒的混乱を来す傾向が強いことが疑われる

単元 1

単元 2

単元 3

単元 4

単元 5

単元 6

単元 7

単元 8

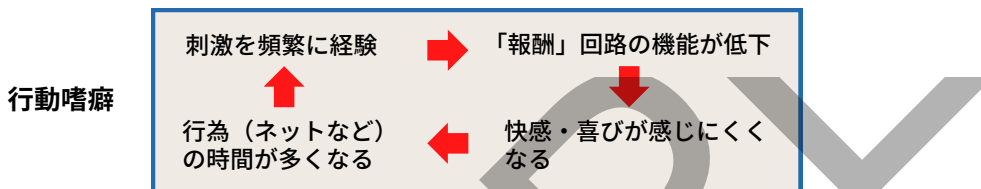
単元 9

単元 10

## 03 ドーパミンと依存

ドーパミンは幸福感を与えるものですが、過剰に分泌されると脳や身体に悪影響が及びます。脳はドーパミンを常に大量に受けると、「報酬」（ごほうび）回路の機能が低下してしまい、次第に快感や喜びを感じにくくなっていきます。つまり満足しなくなります。

もちろん、こうした状態を本人が気づきにくいいため、以前と同じかそれ以上のレベルの快感を求めるようになります。その結果、ネットなどの対象に費やす時間をどんどん増やしていきます。そしてその状態に違和感を覚えることがないため、刺激を頻繁に経験したいという気持ちはますます強くなっていきます。この繰り返しが、ネット依存という行動嗜癖に陥るスパイラルです。



ドーパミンは過去の記憶に基づき「何かいいことが起こるかもしれない」という時にも沢山分泌されます。大勢の人がスマホを魅力的に感じるのも脳内ホルモンのドーパミンの刺激が関係しているからです。

例えば、SNSの通知が届くと、スマホを見たい衝動にかられます。それは「大事な連絡かもしれない」という期待からドーパミンが増えて、スマホをチェックするという行動に至ります。

他にも、ネットサーフィンでホームページを閲覧するごとに「新しい情報があるかもしれない」という期待で脳はドーパミンを放出し、次から次へとクリックしてしまいます。Twitter・InstagramなどのSNSも、「大事な投稿があるかもしれない」「いいねがたくさん付いているかもしれない」との期待で何度もチェックしてしまいます。

### 快楽物質ドーパミンは「欲望物質」だった？

最近、科学者たちは、ドーパミンに対する理解をさらに深めた。その結果、今ではドーパミンは、快楽よりも、欲望のほうに深く関わっていると考えられている。つまり、シンプルな用語で言いかえるとすれば、ドーパミンは「好き（嗜好 liking）」という衝動よりも「欲しい（希求 wanting）」という衝動のほうに深く関わっていると考えられるようになったのだ。

「依存症ビジネス」 引用

単元 1

単元 2

単元 3

単元 4

単元 5

単元 6

単元 7

単元 8

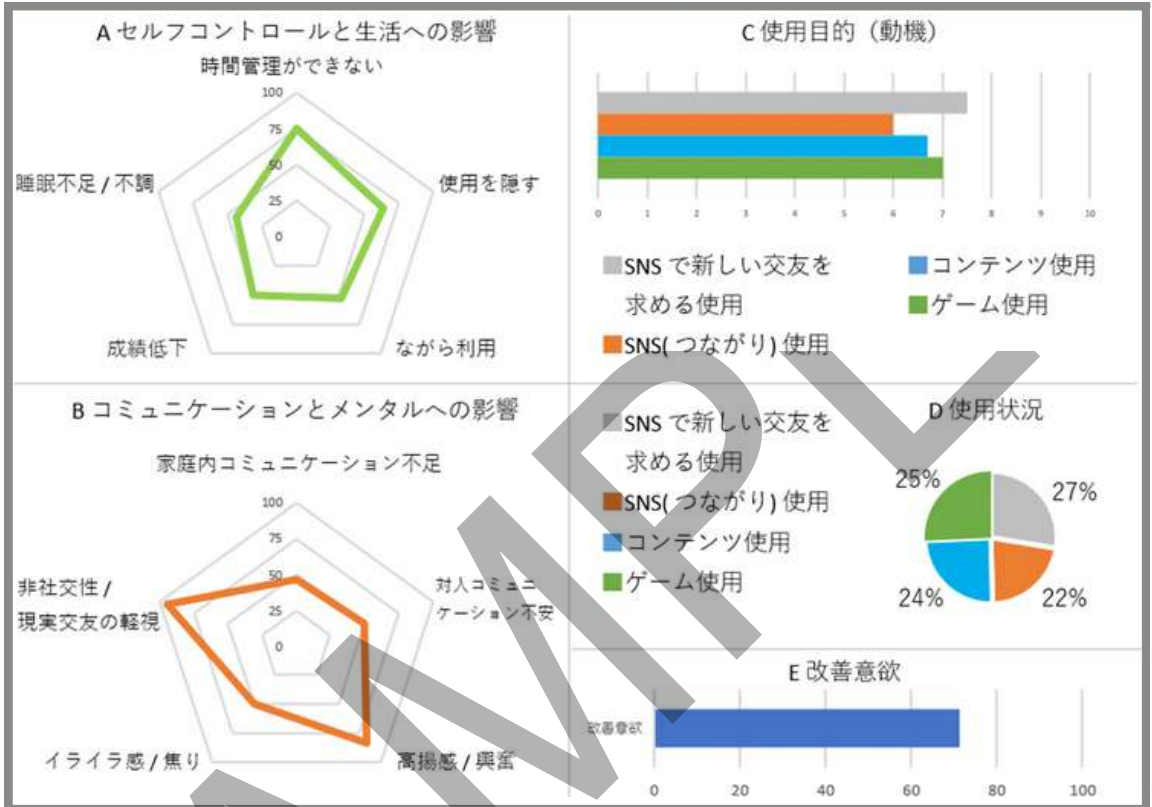
単元 9

単元 10

### 03 データの読み取りと見立て

ここでは具体的に、個票データ（当社団のテストシステムを利用した各回答結果）から読み取れること、見立て（予測）、そしてそこから組み立てられる支援カウンセリング方法事例を2パターン学びます。

#### 事例① 中学生（男子）



#### 読み取れる傾向と見立て：

（レーダーチャートや各グラフ類から下記を読み取ります）

- ◎使用時間管理ができていない。
- ◎家族などに使用を隠す傾向が少し高い。
- ◎家庭内コミュニケーション（親などとの関係性）は悪くない。
  - ※親や家族との関係性は保とうとしながら、ネットに依存していることを隠している可能性あり。
- ◎（学校などでの）リアルな交友よりネット上の交友を重視する傾向が非常に強い。
  - ※部活などの現実交友ができていない、または満足していない（支障がある）ため、SNSの交友や出会いに価値を見出している可能性あり。

◎高揚感/興奮（達成感ややりがい）をネットに求める傾向が非常に強い。

※達成感ややりがいを勉強や部活で得られないために、2番目に依存傾向が高いオンラインゲームで満たそうとしている可能性あり。

◎その傾向を全ての種別で満たそうとしている。

多少、SNSで新しい出会いを求める傾向が強い。

※SNSの既存グループでの交友に限界を感じ、新しい出会いを求めようとする危険性を含んだ方向性に進んでいる可能性あり。

◎改善意欲は7割程度。

### 支援方法の指針と方向性：

1. 褒められる点を感情をこめて伝える。

※家族との関係性が良い、成績には大きくは影響させていない、イライラ感や不安感が高くないなど。



2. 家族との関係性は良くても、隠そうとする傾向に気づかせ、その背景理由を共に考える。

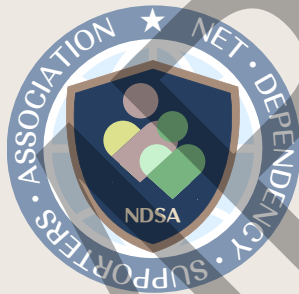


3. 現実交友を軽視する（ネット上の関係性の方を重視する）傾向が最大であることに気づかせ、その背景理由を率直に話してもらおう。



4. 「現実交友を軽視する」点や、「高揚感を得たい」というレベルが高いので、なぜ高いのかと、よく使用する種別に注目させる。  
4種類が平均的だが、その中で、現実交友軽視傾向は主に何によって満たされるのか、高揚感については何を行う時に満たされるのか、等を振り返ってもらおう。





一般社団法人 ネット依存支援協会