

ネット依存支援士[®]

【実技】編



一般社団法人 ネット依存支援協会

INDEX

単元7 支援の技法 I

P.5

- 01 ルール作りの手順
- 02 ルール設定のポイント
- 03 SNSの注意点

単元8 支援の技法 II

P.27

- 01 人間の自然な欲求と動機を理解する
- 02 ネット依存支援士の基本支援姿勢
- 03 カウンセリング理論
- 04 来談者中心療法
- 05 システマティック・アプローチ

単元9 支援の技法 III

P.53

- 01 マイクロカウンセリング技法
- 02 対人支援の共通認識点

単元10 具体的なカウンセリング技法

P.77

- 01 事例1：ゲーム①
- 02 事例2：ゲーム②
- 03 事例3：SNS

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

認知の修正シート

年月日： _____

学校名： _____ クラス： _____ 氏名： _____

あなたにとって「ネット」とは何ですか？メリットとデメリットを客観的に考え直してみましょう。

① ネットを使用していて気付く「良い点」は何ですか？

良い点

例：楽しい、ネット上の友達ができた。

「悪い点」は何ですか？

悪い点

例：時間がとられる、睡眠不足になった。



② その「良い点」の内、「現実の毎日の生活」で役に立つことは何ですか？

例：スマホの操作が早くなった。

「その「悪い点」の内、「現実の毎日の生活」に悪影響を及ぼしている事は何ですか？

例：成績が低下した。



③ 「現実の毎日の生活」で「役に立つ事」と「悪影響を及ぼしている」事のどちらが多いですか？

Blank box for response to question 3.



④ ネットによって、「現実の毎日の生活」に問題が起きていますか？

Blank box for response to question 4.



⑤ 「問題」をそのままにした場合、1年後、2年後、5年後にはどんな自分になっていると思いますか？

- ・1年後：
- ・2年後：
- ・5年後：

「見立て」の事例

「社会的欲求（愛情・所属）」が強い？

SNSグループトーク以外でその欲求を満たせそうな他の分野はないか？



ネット上以外のリアルな世界で既に立派な社会（または学校、家族、友人仲間など）の一員ではないか？



「～さんにいて欲しい」と思われるために何が出来るか？



「承認欲求（自尊）」が強い？

オンラインゲームのメンバー以外の人に、「君はすごい！」と感じてもらえる分野が何かあるか？



リアルな成績や部活動成績が向上すると、長い目で見て承認されやすいか？



「欲求階層説」を理解し、支援の方向性を最初に見立てる事はとても重要です。実際、対象者は自分（人間）の本当の欲求に気付いていない場合が比較的多いからです。もちろん断定して伝えることは避けませんが、「自分は何を求めているのだろうか?」、この点を気付かせてあげる「誘導」が大切です。支援者側もその欲求を否定することなく、段階的に「ネット以外の分野で」欲求を満たすための動機付けを支援できるなら、対象者の行動を変化させていくことが可能になります。

事例 1 :

NG→「何時間ゲームやれば気が済むの！約束がどうしても守れないの？」

OK→「何時間もゲームしてる時ってどんな感じ？」（聴く）

「ゲーム終わった後はどんな気持ちなの？」（聴く）

「ゲームしてて一番良かったって思うことってなに？」（聴く）

事例 2 :

A :

NG→「〇〇さん、最近、成績悪くなってよ。動画見過ぎじゃないの？
このままだと進学どうなるか分かっている？」

OK→「〇〇さん、最近、ハマってる動画ってどんなものの？」（聴く）

「特にどんなところが他の動画より面白いって感じるの？」

（聴きながら欲求傾向を見立てる）

「それは確かに面白そうだね！」（共感）

B :

・「ある生徒は5, 6時間も見続けちゃうって言うてる子もいて先生は心配してるんだ。〇〇さんは何とか4時間くらいで止められてるって言うたけど、そのくらいの時間でやめるようにするにはどうしたらいいのかな？どんな点を努力してるの？」

（さらに依存している生徒を助ける側のスタンスで自意識を持たせる）

・「ところで、〇〇さん自身は、もう少し、動画視聴時間を減らしたいって感じる？」

（私たちの支援経験では、この流れで傾聴コーチングしていくと大体の生徒は「減らしたい…」と答えます）

・「じゃあ、具体的にあと1時間だけ、まず減らすにはどうしようか？」

・「そうやって減らすと〇〇さんにとってどんなメリットがあるかなあ？」

大事な目標である1年後の進学にも影響する？」

（最終的に本人にとっての長期的なメリットのために、今のネット依存改善がどのように影響するかを自立的に気づかせます）

05 システマティック・アプローチ

一般的に対人支援のカウンセリングでは、システマティック・アプローチと呼ばれるアプローチ方法が用いられます。これをネット依存支援に適用した際の具体的な流れは下記ようになります。

- ・ 支援開始
- ↓
- ・ 問題の把握 現状のネット使用のどこが問題なのか？
このままだとどうなる？改善するメリットは？
- ↓
- ・ 目標の設定 段階的に依存を緩和していく小さな目標と大きな目標
- ↓
- ・ 方策の実行 具体的な緩和方策と確実な実施を習慣にするためには？
- ↓
- ・ 結果の評価 少しでも目標方策を実施できたか？次に努力できるのはどんな点？
- ↓
- ・ 支援終了 1回や1か月では達成できないケースが多いので、上記のセットを繰り返す。

対象者が子どもの場合は、その年齢に応じて本人が理解し、納得するように支援しないと自発性が生まれず、方策を安定して実施することは難しくなります。多くのケースでは、解決を急ごうとするあまり、親、教員など支援者側が「目標の設定」から進めていこうとするケースが見受けられます。

(例：ゲームは1日～時間にする、など)

特に子どもの場合、ネット依存を解決しなければならない、という認識が低い場合、この進め方だと高い確率で支援が失敗します。ネット依存のシステマティック・アプローチで最重要なのは、最初の「問題の把握」階層です。この階層にじっくりと時間をかけて、本人の気持ち、欲求、どのように考えているのかをまずは傾聴する必要があります。その後、否定しないようにしながら、スマホなど楽しい事でもこのまま進めると、「1年後はどうなりそう？3年後は？」というようなコーチングを実施していきます。

また、「達成感を味わいたい」「不安やイライラを解消したい」などのネットに依存する欲求も認め、それを「ネット以外で満たすにはどんな目標が持てそうか？ネットの次に好きな事はなんだろう？」という視点で回避させる代案をこの段階で少しずつ考えていきます。



非言語的コミュニケーションとは、身体言語（身振り、手振りなど）や声の質（大きさ、トーンなど）のように言葉以外で表現されるレベルのものをいいます。両方の変化や矛盾などに気づくことが、話を聴く上で重要な注意点といえます。



③ 「開かれた質問、閉ざされた質問」

対象者に用いる質問には、「はい、いいえ」など端的に返事を求める「閉ざされた質問」と「どのように感じましたか?」「何がそのように感じさせたのでしょうか?」というような相手の見解や思いを探り出す「開かれた質問」があります。対象者の欲求や気持ちを聴きだすことが相手を自立的に誘導するベースとなるので、ネット依存支援士が使用するのは「開かれた質問（オープンクエスチョン）」が多くなるように意識します。



ただし、「なぜ? (WHY)」を多用しないように注意します。「なぜ?」は理由や気持ちを話してもらうために使用できる表現ですが、多用するならば、「責められてる」「尋問されている」と感じさせてしまいます。



「なぜ」という問いはすぐには答えられない質問です。それで、「なぜ」ではなく、「何が」原因でそうさせたのか?というニュアンスに置き換えた質問を意識します。相手はこれの方が追い詰められずにさらによく思考して、その原因を特定していくことができるようになります。



例：×→「なぜ、いけないと分かっているのに夜遅くまでゲームをやるんですか?」

○→「分かっているけどゲームを夜遅くまでやってしまう原因って何だと感じていますか?」



CC04

「いいアイテムでないとゲームに負けてしまうかもしれない……鈴木くんにとって、ゲームに勝つか負けるか、それはすごく大切なことなんですね。なぜそんなに大事なんでしょうかね？」（意味の反映）



CL05

「負けたらメンバーのみんなに迷惑をかけるし、馬鹿にされちゃうと思う…」



CC05

「なるほど。ゲームそのものも大切だけど、もっと大事なのは、ゲームのメンバーとの関係性ということなんですね。鈴木くんにとって、ゲームの友達との関係性ってどのくらい大事なんでしょうか？」（意味の反映）



CL06

「うーん……リアルな友だちは少ないから、ゲームの友達関係は僕の全てかもしれない…」



CC06

「そうでしたか。ゲーム友達は今の鈴木くんにとっては、すべてなんですね」



CL07

「…まあ、そうなりますね」



CC07

「ゲームの友達、どんなところが好きなんですか？」
（開かれた質問）



CL08

「一緒にいて楽しいし、盛り上がる場所！」



CC08

「楽しそうですね！でも…それだけでいいのでしょうか？何かもっと嬉しく感じるようなことってありますか？」（開かれた質問）



CL09

「うーん…嬉しく感じる場所かあ。
……ぼくを認めてくれる場所かあ」



CC09

「鈴木くんを認めてくれる場所ですか。確かにそれは嬉しいですね」
（フィードバック）



CL10

「はい」



一般社団法人 ネット依存支援協会