

インターネット・ゲーム依存家族会の実践報告

○職員 A（臨床心理士）

医療法人耕仁会札幌太田病院 心理・内観療法課

【はじめに】

当院では、インターネット・ゲーム依存治療の 1 つとしてインターネット・ゲーム依存家族会（以下、家族会）を実施している。家族会はゲームやネット依存に苦しんでいる家族が集まり、それぞれの体験や悩みなどを話し合い、一緒に解決のための道を探っていくことを目的としている（樋口, 2023）。本発表では、家族会の実践をまとめ報告するとともに、その意義を考察する。

【方 法：活動の概要】

1 回 90 分、月に 2 回、1 年間で計 24 回実施した。各回 4 名～7 名が参加した。内容はインターネット・ゲーム依存のメカニズム、10 代の脳、コミュニケーションの仕方など参加者に必要なテーマを決めて実践した。発表者による講義と参加者の体験談を織り交ぜながら行った。加えて、家族会終了後は個別の質疑応答や家族同士の雑談も行われた。

【結 果：活動の経過】

2021 年から行いこれまで計 77 回実施し、34 名の方が参加した。参加者同士の体験談では、「子どもを変えようから自分を変えるようにした」、「親子で共通のことをする大切さ」、「子どもとのコミュニケーション方法」であった。参加者からは、「体験談を聞くと元気づけられる」、「すぐに使えそうなアイデアがあってよかった」、「同じ悩みを持った人達の話しを聞いて気持ちが楽になった」と前を向くきっかけとして機能し、家族自身の気持ちに変化が生じた。家族会終了後には、家族自身の趣味、学校やアルバイトについて家族会内で話せなかったことの情報共有する場面も多く見られた。

【考 察】

家族会の実施を通して、家族自身の気持ちを整理することに繋がったと考えられる。ゲームに問題のある家族の援助要請について専門家へ子どものゲーム問題について相談するのは 2 割程度で、家族自身の問題や気持ちに関する相談は 1 割程度とさらに低くなる（SZASZ-JANOCHA et al., 2023）。問題のあるゲーム使用の子どもを持つ家族は専門家に援助を求めることが中々できず、問題を抱え込んでしまって自身の健康が損なわれていると考えられる。家族会への参加は子どもへの関わり方や仲間と出会い自分だけが悩んでいるわけではないことを知ることができる（阿部他, 2023）。このように家族会が同じ悩みを共有できお互いを鼓舞し合える 1 つの「居場所」として機能したことで家族自身の気持ちや問題の整理ができてきたと考えられる。今後は子どものゲーム問題に悩む家族に「家族会」の存在を知ってもらうために学校への案内や当院の案内文の改訂を行い、未だに相談できていない家族にも参加していただきたいと考える。