

インターネット・ゲーム依存家族会の実践報告

札幌太田病院 心理内観療法課
臨床心理士 職員A

はじめに



家族会とは



ゲームやネット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する (樋口, 2023)

家族が抱く悩み・心配事の一例

- 成績が大幅に下がった
- 無駄なお金を使いすぎている
- 友人とのつきあいが減ったようだ
- 家族との会話が減った
- 外に出ることが少なくなった
- 食事や睡眠をとっていない
- 本人に問題意識がないように見える
- 「死ね」「うざい」「うるさい」など、言葉づかいが悪くなった
- **すぐに怒り、キレやすくなった**
- **暴力、暴言が恐ろしい**
- 殺伐としたゲーム内容は心に影響しないか
- もっと生産的なことをしてほしい

方 法



方法：活動の概要

- ◇ **日時**：1回90分、月2回、1年間で24回実施
- ◇ **参加者**：問題のあるゲーム使用をしている子どもを持つ家族、各回4～7名参加
- ◇ **内容**：インターネット・ゲーム依存のメカニズム
10代の脳・発達
CRAFT *¹プログラムに沿った
コミュニケーションの仕方 など

※プログラム終了後には**個別の質疑応答**や**家族同士の雑談**実施

*¹ **C**ommunity **R**einforcement **A**nd **F**amily **T**raining：依存症当事者が支援や受診を拒否しているときに、その家族を対象として、当事者の相談や支援につながることを促進しながら家族自身の生活や当事者との関係をよりよくしていくことを目標とする（森山, 2023）

結 果



結果：活動の経過

回復・成長

参加しての感想

元気

気持ちが
楽になる

頑張れる

家族の体験談

家族の変化

共通の活動

ゲームへの捉え方

コミュニケーション

実施回数・参加人数

2021年1月～2024年10月

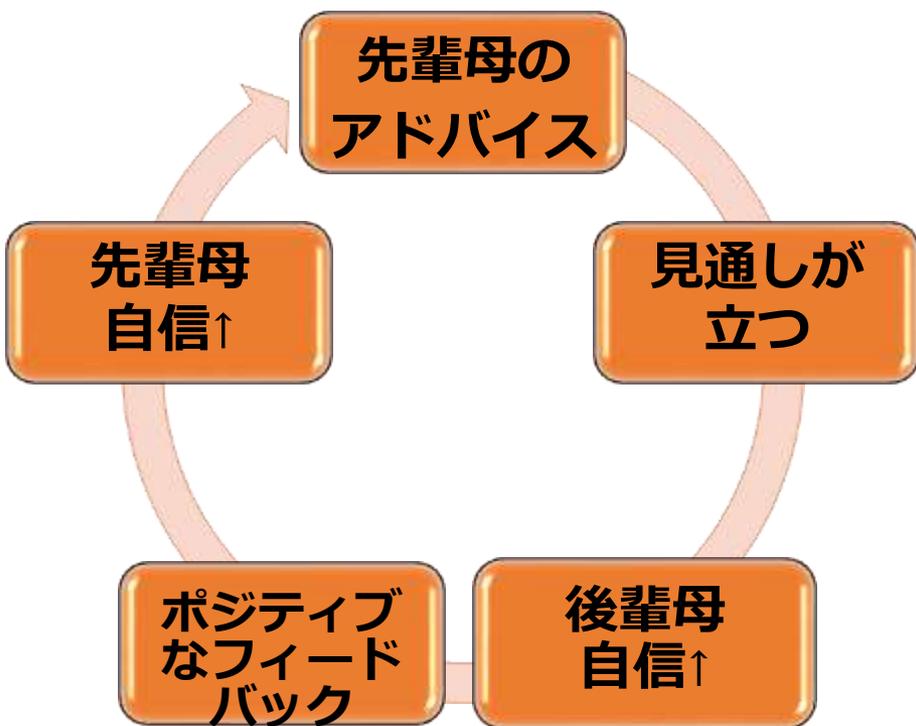
80回実施 **37名**参加

困りごとについて
全員で
アイデアを出す

長い方は
2年ほど
継続参加

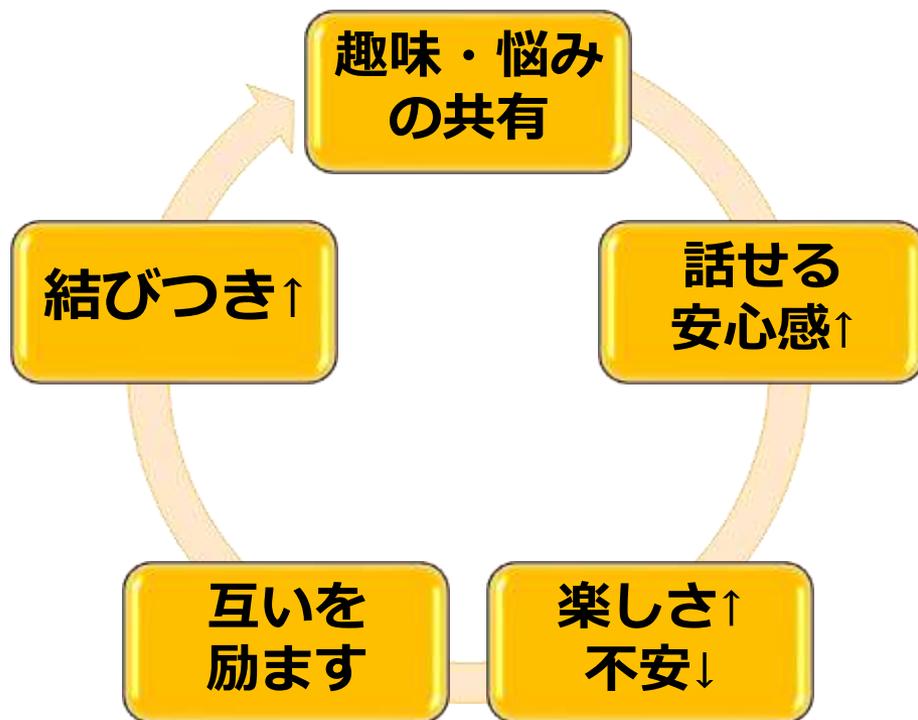
結果：活動の経過

子どものゲーム問題
学校生活 など



次の先輩母へとレベルUP

家族自身の趣味・悩み など



「居場所」としての機能

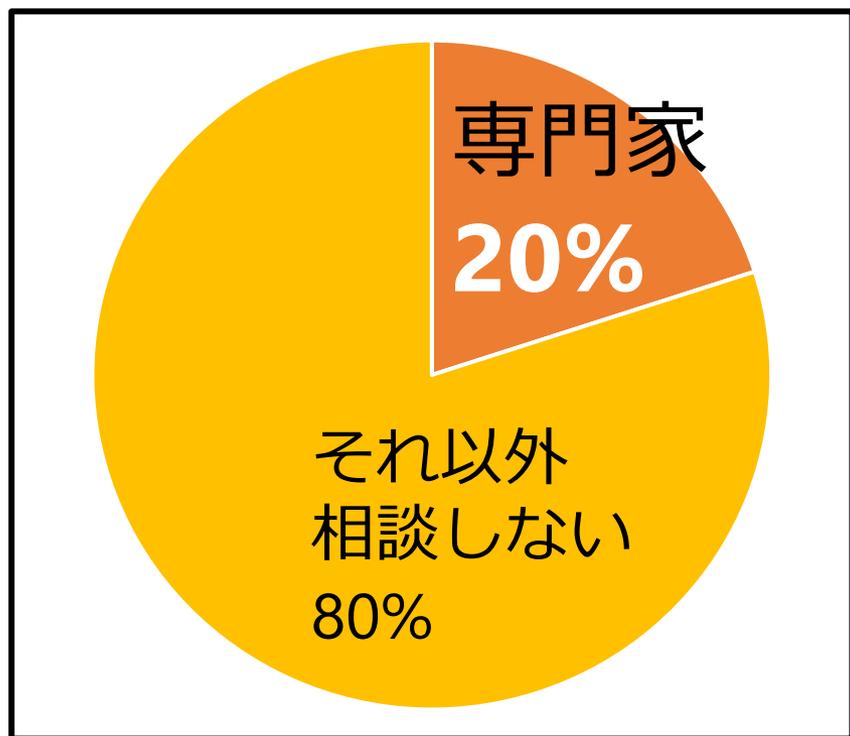
考察



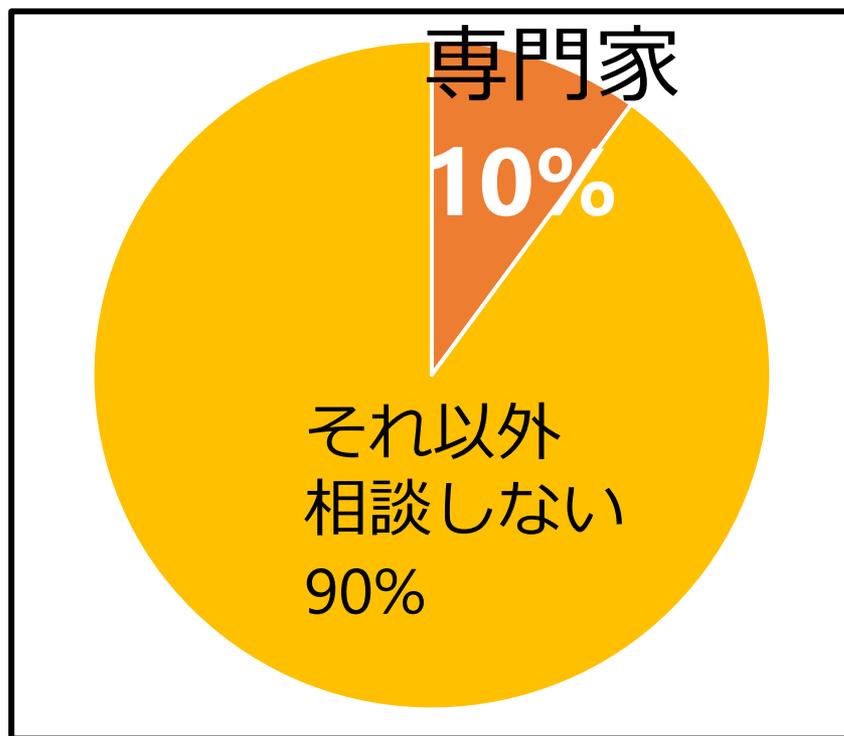
考察：家族が専門家へどれくらい援助を求めるか

(SZASZ-JANOCHA et al., 2023)

子どものゲーム 問題についての相談



親自身の 心の問題についての相談



考察：家族の回復の流れ (前園, 2017)

1：解決行動期
家族会の継続参加
家族相談の継続

2：習得期
不安の軽減
問題と気持ちの整理
知識と対応の習得

3：練習期
子どもへ働きかけ（対応）モチベーション
適切な自己評価、適切な対応の積み重ね



4：成功体験期
「うまく対応できた」という成功体験の増加
良好なコミュニケーションの増加

5：習熟期
本人と家族の小さな変化に気づく
機会を捉えてタイムリーな介入の増加

6：回復期
家族全体の回復へ

今後の課題

表

札幌太田病院

ネット・ゲーム依存 家族会

同じ悩みをもつご家族様同士の交流、ネット・ゲーム依存について学ぶことを通して、問題解決を目指します。

日時	第1・3土曜日
対象	外来受診された10代の患者様のご家族
時間	13時30分～14時30分
場所	札幌太田病院 2階デイケア ケア室1
参加費	1回500円(1名につき・税込み) 参加費は受講前に受付にてお支払いいただきます。
申し込みについて	【担当】札幌太田病院 心理・内観療法科 佐藤 【E-mail】info@sapporo-ohita.or.jp 【FAX】011-644-5114 【TEL】011-644-5111 メール、電話、FAXからお申込み下さい。 申し込み受付完了のご連絡はしていませんので、当日直接会場までお越し下さい。 ご不明な点は心理・内観療法科までお問い合わせ下さい。
内容 <small>(必要に応じ種別変更あり)</small>	「ネット・ゲーム依存のとらえ方」「ネット・ゲーム依存の危険と防御要因」…「10代の自己発達について」他、多様なテーマに沿った勉強会、講師への質問 お集まりのご家族様同士の交流や情報交換

継続して受講していただける前、ご都合の良い日時を選んでご参加いただけます。
プライバシー・感染対策に配慮しております。お気軽にご参加下さい。



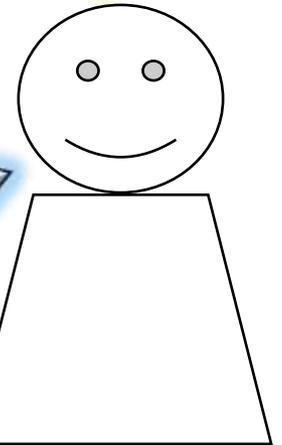
〒063-0005 札幌市西区山の手5条5丁目 医療法人社 札幌太田病院

裏 (案)

参加者の声

他の人の体験談を聞くと
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たちの話し
を聞いて気持ちが楽になった



ご清聴ありがとうございました