

「インターネット依存」とは何か —スマホ社会のメンタルヘルス

「明治大学文学部心理社会学科教授」
岡安孝弘 Okayasu Takahiro

多くの人が肌身離さず持つスマートフォン。その便利さを享受する一方、つながり続けることが依存を引き起こし、心の健康に悪影響を及ぼしているのもまた事実である。デジタル社会をポジティブに歩んでいくためにも、インターネット依存を正しく理解し、対処していくべきではないだろうか。そこで、デジタル社会のメンタルヘルス問題を専門とする岡安孝弘教授に、依存に関する心理的メカニズムと、我々が知っておくべき治療法や予防法について解説していただいた。

インターネットの普及と依存

1990年代初頭にインターネットの商用利用が開始され、パーソナルコンピュータの普及と共に、90年代後半には一般の人々にも急速に浸透していった。アメリカの精神科医であるキンバリー・ヤング博士は、その頃からすでにインターネットの過剰利用により家族や友人との人間関係に亀裂が生じたり、仕事や学業に支障が生じたりしている事例を多数報告し、インターネット依存の危険性を警告している。

当初からの依存の対象はオンラインゲームが主流であり、最近では特に、大勢の参加者が相互に交流を図りながら競い合う多人数同時参加型のオンラインゲームへの依存に陥る若者の数

が世界中で急増している。そのような状況を重く見て、WHOによる最新の疾病分類であるICD-11では、「精神・行動・神経発達疾患」の中に、新たに「ゲーム障害」を診断カテゴリーとして加えることが発表されている。さらに、わが国で2008年にiPhoneが発売されてから、若者を中心にスマートフォンが急速に普及してきた。スマートフォンは時間や場所を問わず容易にインターネットにアクセスすることが可能なことから、オンラインゲームだけでなく、LINEやTwitter、InstagramなどのSNSへの依存も大きな問題になりつつある。

本来、人々の生活を豊かにするための便利な道具として開発されたはずのインターネットが、一部の人を虜とし、仕事や学業に支障を生じさせている。このようにインターネット依存はどのような心理学的メカニズムによって生じるのだろうか。カナダの心理学者であるリチャード・デビス博士は、心理学の認

せ、人間関係を崩壊させ、メンタルヘルスに影響を及ぼす原因となっている。ここでは人々がインターネット依存に陥るメカニズム、およびその治療法や予防法について紹介する。

インターネット依存とは何か

インターネット依存とは、「インターネットの使用に対する強い欲求のために、その長時間の使用を制御できず、心理社会的機能の低下をもたらす行動パターン」である。主要な症状としては、「とらわれ（インターネットのことが常に頭から離れない）、コントロール欠如（やめようと思ってもやめられない）、離脱症状（インターネットにアクセスできないと怒りやイライラ、抑うつなどのネガティブ感情が生じる）、耐性（より優れた知行動論的観点から、インターネット依存が生じるメカニズムを説明している(図1)。

心理学の代表的な理論である行動理論のオペラント条件づけの原理では、人が何らかの行動をした後にその人にとって望ましい結果が生じることを「強化」と言い、強化された行動はその後の出現確率が高められると考えている。これは、人が行う特定の行動が強化されればされるほど強く習慣化されていくことを説明する行動形成の基本原理である。

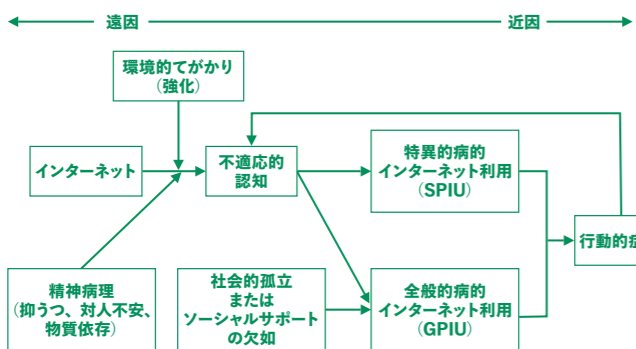
インターネットの使用を通して我々はさまざまな体験をする。オンラインゲームで勝利したり、求めている情報を手でできたり、SNSに投稿して「いいね」を得たりすることによって喜びや楽しさを感じることもあれば、ストレスを解消したり、SNSでのコミュニケーションを通して孤独感を紛らわしたり、仲間はずれにされるのではないかと不安を払拭したりするなど、不快な感情が軽減されることもある。喜びや楽しさを感じることも、不快な感情が軽減されることも、どちらも人にとっては望ましい結果であり、前者は「正の強化」、後者は「負の強化」と呼ばれている。インターネット使用行動は、正の強化も負の強化も同時に得られる可能性のある行動であり、その場合、その行動はより強く習慣化されるようになる。

デビス博士の認知行動論的モデルの特徴は、特に抑うつ状態や対人不安などの精神病理を抱え、現実社会の生活に不満を感じている人に

表1: インターネット依存度スクリーニングテスト

1	あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？(たとえば、前回インターネットでしたことを考えたり、次回インターネットをすることを待ち望んでいたりなど)(とらわれ)
2	あなたは、満足をえるために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？(耐性)
3	あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？(コントロール欠如)
4	インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかつたり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じましたか？(離脱症状)
5	あなたは、使いはじめに意図したよりも長い時間インターネットを接続した状態で見ますか？(コントロール欠如)
6	あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか？(社会生活機能の低下)
7	あなたは、インターネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちに嘘をついたことがありましたか？(虚言)
8	あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？(メンタルヘルスの悪化)

図1: インターネット依存の認知行動論的モデル



出所/ Davis, R.A. : A cognitive-behavioral model of pathological internet use. Computers in Human Behavior 17: 187-195, 2001. より

図内の「精神病理」「環境的てがかり」「不適応的認知」「社会的孤立またはソーシャルサポートの欠如」は、精神疾患および薬物やギャンブルへの依存にも影響する要因であり、必ずしもインターネット依存に直接影響する要因ではない(遠因)。しかし、それが問題のあるインターネット使用に結びつき、「行動的症狀」が生じるようになり(近因)、インターネット依存に陥る可能性が高められることにもつながる。

とっては、インターネットの世界でのポジティブな経験を通して、「私はオンラインにいる時だけうまくいく」のような不適応的な認知(問題行動に結びつく偏った考え)が徐々に形成されることを重視している点である。そのような不適応的認知によって引き起こされる特異的病的インターネット利用 (specific pathological internet use: SPIU) ※ゲームやギャンブルなどの特定の目的のためのインターネット使用) は、もともとその個人が持っている精神病理が、インターネット上の活動に移行したものと考えられる(ギャンブルに関心のある人は、そのサイト上で強い刺激を得られなければ満足できなくなり、SPIUに陥る)。

一方、家族や友人からのソーシャルサポートが得られず、社会的に孤立している人は、オンライン上でしか社会的強化を得ることができず、現実社会との接点がますます希薄になってしまう。そしてインターネットが世界とつながる唯一の手段となり、全般的病的インターネット利用 (general pathological internet use: GPIU) ※ネットサーフィンのように特に明確な目的のない、エンドレスなインターネット使用) に至る。その結果、無断欠勤や不登校を繰り返す、求められている仕事や課題を遂行しない、周囲の人々とのコミュニケーションよりもインターネットを優先する、などの行動的症状によって、仕事や学業に支障を生じたり、人間関係が悪化したりすることになる。それによってますます社会的に孤立することになり、「自分が認められるの

ストを定期的を実施して、自分がどの程度の依存状態にあるのかを確認してみることが役に立つ。

また、1日ほどのかなりの時間インターネットやスマートフォンを使用しているか、毎日メモをつけておくこともよい方法である(最近は、スマートフォンの使用時間を記録したり、一定の使用時間を超えるとスマートフォンの使用に制限を加えたりするアプリケーションが多数開発されている)。これらの方法はセルフモニタリング(自己監視)法と呼ばれ、先述の認知行動療法において非常によく用いられる方法である。重症のアルコール依存やギャンブル依存状態にある人でも、自分が深刻な依存状態にあるという認識を持つことができない人は非常に多い。そのため治療動機が高められない。自分が依存状態にあり、それが自分の人生に重大な影響をもたらしていることに気づかなければ、行動変容のための努力に結びつかないのである。逆に言えば、インターネットの過剰使用に自ら気づき、それが自分の人生に悪影響を及ぼすことを理解している人は、インターネット依存に陥る可能性が極めて低いと言える。

セルフモニタリング法は、子どもにも大人にも共通する予防法であるが、特に子どものインターネット依存の予防のために、大人が考えておかなければならないことがある。そのひとつは、親が子どもの悪しきモデルにならないことである。最近の親子の様子を観察

はオンラインにいる時だけだ」といった不適応的な認知がさらに強固になり、インターネット依存状態から抜け出せなくなるという悪循環に陥ってしまうのである。

インターネット依存の治療と予防

インターネット依存から抜け出すにはどうしたらよいのだろうか。薬物やアルコール、ギャンブルへの依存症の治療の場合には、依存対象からの完全な離脱を目指すことが基本となる。しかしながら、インターネットはすでにわれわれの仕事や学業、人間関係の中に深く組み込まれており、インターネットを使うことなしに仕事や学業を遂行することは極めて困難であるため、インターネットからの完全な離脱を目指すことは現実的ではない。したがって、インターネット依存の治療においては、その過剰使用を抑制し、適切な使用を目指すことが大きな目標となる。そのためには、不適応的な認知を修正し、問題行動を変容することを目的とする心理療法である認知行動療法が有効である。

インターネット依存の問題は、インターネットに没頭してしまうことによって、仕事や学業、人間関係など、生活において重要な事柄をマネジメントできなくなってしまうことである。したがって、第1段階では主に行動変容技法(これまで習慣的に行ってきた問題行動を、望ましい行動に少しずつ変容させていく方法)を用いて、インターネットを使用している時間と使用してい

していると、親がスマートフォンに夢中になるあまり、子どもからの働きかけに対し適切に応答しないといった放任型、あるいは拒否型の行動をよく見かける。そのような経験の多い子どもは自尊心が低下し、過度に承認欲求が高められることになる。それにとどまらず、親のスマートフォン使用行動を四六時中目撃した子どもは、子ども自身も過剰なスマートフォン使用行動を習得してしまうことになる。この現象は、行動理論ではモデリング学習と呼ばれている。このような状態に陥っていないか、親自身が自らの行動を客観的にモニタリングする必要がある。

もうひとつは、対面でのコミュニケーションの楽しさを子どもに教えることである。対面コミュニケーションはネット上のコミュニケーションに比べて、表情や視線、動作などの非言語的な情報が豊富であり、それが肯定的なやり取りであれば、相手に対する安心感を得やすく、信頼関係を構築しやすくなる。したがって、そのようなコミュニケーションは子どもにとってより強い快経験(正の強化)となる。先述のように、正の強化を受けた経験の多い行動はより強く習慣化されるため、そのような経験の多い子どもは、ネット上のコミュニケーションに触れたとしても、より強く習慣化された対面コミュニケーションに必ず戻ってくる。しかしながら、対面コミュニケーションの楽しさを知らずに、ネット上でのコミュニケーションが当たり前のコミュニケーションスタイルとなってい

ない時間を適切に管理することを目標とする。

次の段階では、認知的技法である認知再構成法によって、「私がみんなから認められるのはオンラインの世界だけだ」というような不適応的な思い込みに気づかせ、現実の社会で感じることでできない満足感を得るためにインターネットを使用しているにすぎないということへの理解を促す。

第3段階では、現実社会での人間関係上の問題を適切な方法で解決できるようなコミュニケーションスキルを身につけることによって、安定的な回復と再発予防を目指す。実際に、インターネット依存の子どもへの治療を目的としたキャンプでは、同じような状態にある仲間とのフェイス・トゥ・フェイスのコミュニケーションを通して、先述したような認知行動療法に基づくトレーニングが実践されている。

とはいえ、ほかの依存症の治療と同様に、インターネット依存の治療にも極めて多くの労力や時間、周囲の人々の不断のサポートが必要であり、決して容易なことではない。重要なのは、重篤な依存状態に陥らないように、予防のための努力を日々し続けることである。

人は、他者の問題行動には容易に気づくことができるが、自分自身の問題行動にはなかなか気づくことができない傾向がある。まずは、自分自身の問題を客観的に捉えることが、予防のための第一歩である。そのための方法として、表127頁のような依存度を調べるチェックリ

子どもは、対面コミュニケーションの方法を学ぶ機会を逸してしまう。それによって現実社会でのコミュニケーションが苦手になってしまったら、現実の人間関係がうまくいかず、正の強化どころか罰を受ける機会が多くなり、インターネットの世界から戻ることができなくなる。実際に、チャットやオンラインゲームなどのリアルタイム型やSNSなどのメッセージ型のインターネット依存状態にあった若者が、リアルな生活における人間関係の楽しさを経験することによって依存状態から脱却できたという例が多数報告されている。

子どもにとってインターネットやスマートフォンは魔法のおもちゃ箱である。ネットの世界に展開されているものは、子どもの好奇心を刺激するものばかりである。大人が現実社会で生きていくことの喜びや楽しさを体現するモデルとならなければ、子どもたちはハーメルンの笛吹き男の話のように仮想の世界に連れ去られてしまう。誰もがインターネットを単なる便利な道具として使いこなせるような成熟したネット社会を構築していくために、大人の見識が問われている。

岡安孝弘(おかやす・たかひろ)

明治大学文学部心理学教授。1958年、埼玉県生まれ。81年上智大学心理学卒業、同大学院文学研究科博士後期課程修了。宮崎大学教育文化学部教授などを経て、現職。2019年より日本健康心理学会副理事長も務める。専門分野は健康心理学・教育臨床心理学。近年は、デジタル社会に向けたストレスマネジメントの方法の研究を進め、「長時間のインターネット使用と不安」(高校生のインターネット利用行動とインターネット依存、精神的健康の関係)など多くの論文を発表している。