



令和5年3月8日 精神保健福祉審議会

# ゲーム・ネット依存対策の取組について

---

福祉保健部健康増進課

# Web広告による情報発信・普及啓発

## 【意見】

<精神保健福祉審議会>

- 依存症の問題を保健所や精神保健福祉センターに相談できることを知らない県民も多いのではないか。
- 相談窓口のPRが足りない。



## 【県民の現状】

<県政モニターアンケート※無作為に抽出された18歳以上の県民が対象> (R3 ネット・ゲーム使用と生活習慣に関するアンケート調査)

- 「依存症関連の問題が生じた場合の相談先」という問について、**7割弱**の県民が「**相談先を知らない**」と回答



## 【内容】

依存症に関する正しい知識・情報及び医療機関や相談窓口に関する支援情報を発信

Web広告



積極的な情報発信



ランディングページ

支援情報等の周知

病院・相談支援機関



## ①ディスプレイ広告



## ②検索連動広告



広告 <https://www.yamanashi-izonshien.jp/やまなし依存症/相談サイト>

もしかして、依存症？と思ったら - もう、ひとりでがんば...

自分は依存症かもと悩んでいた、家族が依存症かもと不安を感じているあなたへ。アルコール、ギャンブル、薬物、ネット・ゲーム依存の専門相談員が寄り添います。ギャンブル依存症相談窓口。

やめたいのに やめられない  
もしかして、依存症？

もう、ひとりでがんばらないで。

自分は依存症かもと悩んでいるあなた  
家族が依存症かもと不安を感じているあなた  
その思いをお話してください。



私たちが、あなたとつながります。

山梨県立精神保健福祉センター  
依存症相談窓口

055-254-8644

秘密は守られます。安心してご相談ください。



私たち山梨県立精神保健福祉センターは、  
山梨県民のみなさまの心の健康に関わる問題を専門的に扱っている公的機関です。

あなたが抱えている不安や困りごとを私たちにご相談ください。  
あなたの声が依存症回復支援への第一歩になります。

<https://yamanashi-izonshien.jp/>

## ネット・ゲーム依存症 相談窓口

近年、ゲーム・ネット依存症が急速に増加しています。ゲームやネットにのめり込み、昼夜逆転生活、学業や仕事上のトラブル、高額課金などさまざまな問題が起きているにもかかわらず、やめられない場合はゲーム・ネット依存症の疑いがあります。しかし単にゲームやネットを取り上げても問題は解決しません。なぜなら、やめられない背景には「生きづらさ」に関連したさまざまな問題が潜んでいるからです。依存的な利用になる原因は、ゲームの面白さだけでなく、リアルな世界での満たされない思いやイヤなことを忘れるため、またゲーム上で他者から承認されることが拠り所となっているなど、問題は複雑で多様です。専門機関への相談や、同じ経験をもつ人たちとのコミュニケーションがとれる自助グループとつながることが回復への一歩になります。



### 相談窓口（電話・来所）

私たち山梨県立精神保健福祉センターでは依存症に対して、本人、家族からの相談を受け付けています。お困りごとを本人や家族だけで抱え込まず、ご相談ください。

### 依存症当事者グループミーティング

依存症の当事者を対象としたグループミーティングで、依存症回復・治療プログラムを利用した学習や体験談を中心とした意見交換等を行っています。

### 依存症家族教室

依存症の家族向けの教室で、講義や分かち合い等を行っています。

山梨県立精神保健福祉センター 依存症相談窓口		055-254-8644	甲府市北新1丁目2-12
保健所	中北保健所	0551-23-3448	韮崎市本町4-2-4
	峡東保健所	0553-20-2752	山梨市下井尻126-1
	峡南保健所	0556-22-8158	南巨摩郡富士川町巖沢771-2
	富士・東部保健所	0555-24-9035	富士吉田市上吉田1-2-5
	甲府市健康支援センター（甲府市保健所）	055-237-5741	甲府市相生2-17-1

# デジタルデトックスキャンプ

## 【内容】

自然体験活動や回復者の体験談、専門家からのゲーム・ネット依存に関する講義等のプログラム  
メインキャンプ：7月31日～8月3日、フォローアップキャンプ：11月5日、6日

集団活動等



## 対象

日常生活でのネット利用を見直したい意思がある中学生15名

## 目標

- ① ネット以外の興味の獲得
- ② 集団宿泊生活による  
基本的な生活習慣の獲得
- ③ 仲間との行動による  
コミュニケーション能力の向上



# キャンプの主なプログラム

- 体験活動（テント設営、調理、薪割り、火起こし、竹細工、野菜収穫等）
- ゲーム・ネット依存に関する講義
- 依存症当事者による体験談発表
- 認知行動療法を活用したワーク
- 運動プログラム（親子ヨガ、リズム運動、ドッジボール、芝滑り等）



# キャンプ参加状況等

## ●参加者

- ・県内の中学生15名

	1年生	2年生	3年生	計
男子	6人	6人	1人	<u>13人</u>
女子	1人	1人	0人	<u>2人</u>
計	<u>7人</u>	<u>7人</u>	<u>1人</u>	<u>15人</u>

## ●キャンプ種類、各キャンプへの参加状況

- ・メインキャンプ 3泊4日（2022年7月31日～8月3日）  
15名全員参加
- ・フォローアップキャンプ 1泊2日（2022年11月5日～11月6日）  
11名参加（欠席理由：学校行事、体調不良、メンバーとの不和）

# メインキャンプ参加前の状況

平均DQ得点(N=15)	5.4±1.7
DQ得点5点以上の人数	10
平均GAMES得点(N=15)	5.0±2.7
GAMES得点5点以上の人数	9

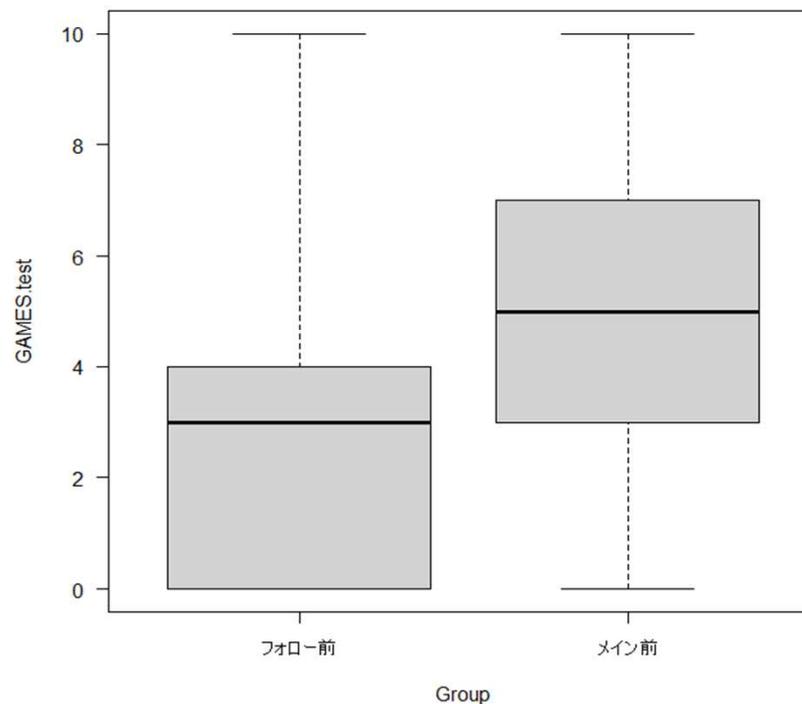
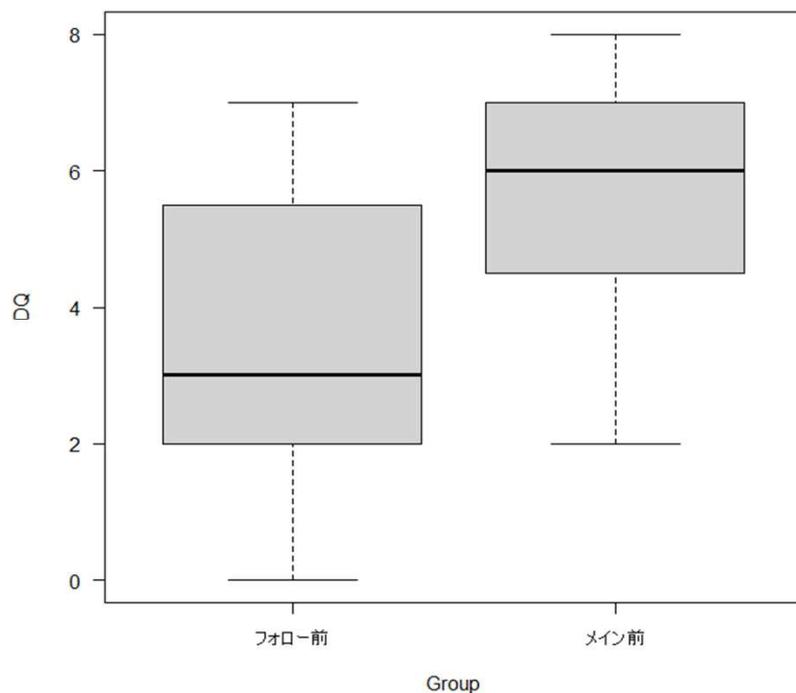
## ※質問紙

- ・ DQ：インターネット依存度を測定する質問紙（5点以上が傾向あり）
- ・ GAMES：ゲーム依存度を測定する質問紙（5点以上が傾向あり）

# メイン前とフォロー前の前後比較

	メイン前	フォロー前	p-value
平均DQ得点(N=11)	5.5±1.8	3.6±2.2	0.0468 *
DQ得点5点以上の人数	8	5	
平均GAMES得点(N=11)	5.0±3.1	3.0±3.3	0.145 n.s.
GAMES得点5点以上の人数	6	3	

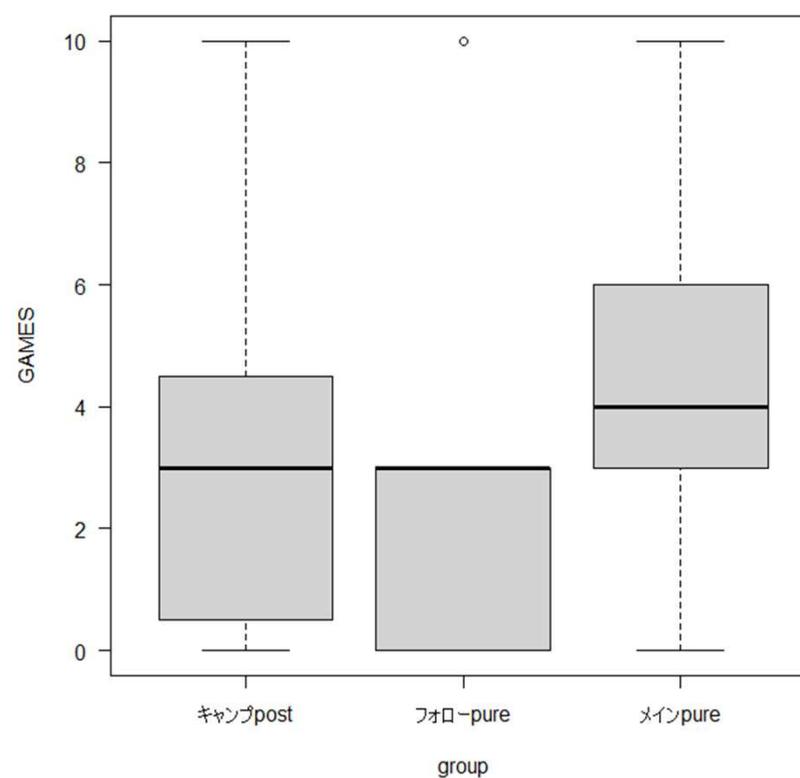
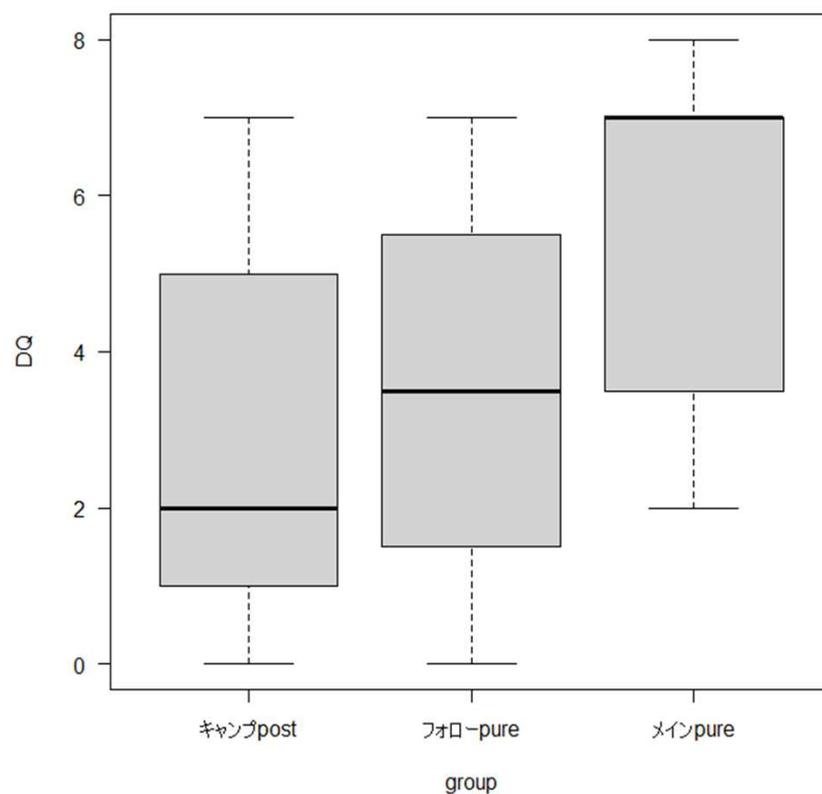
※メインとフォローの両方に参加した11名を比較対象としている



# メイン前、フォロー前、キャンプ後の前後比較

	メイン前	フォロー前	キャンプ後	p-value
平均DQ得点 (N=8)	5.6 ± 2.3	3.5 ± 2.6	2.9 ± 2.5	0.0866 n.s.
DQ得点5点以上の人数	5	4	2	
平均GAMES得点 (N=7)	4.6 ± 3.3	2.7 ± 3.5	3.3 ± 3.5	0.597 n.s.
GAMES得点5点以上の人数	3	1	2	

※メインとフォローの両方に参加し、事後アンケートに回答があった者を比較対象としている



# キャンプ内の中学生の発言内容の変化



ゲーム・ネットをやる理由、タイミング(メイン)

カテゴリー	サブカテゴリー	データ
暇つぶし	暇	暇なとき
楽しみ	興味関心	遊びたいとき
		動画配信を見るとき
リフレッシュ	疲労	疲れているとき
		身体が疲れているとき
	ストレス	誰とも話したくないとき
		ストレスが溜まったとき

メイン後の生活の変化(フォロー)

カテゴリー	サブカテゴリー	データ
生活習慣の変化	スマートフォン利用の減少	スマートフォンを見る時間が減った
		寝る前にスマートフォンを見なくなった
		長い間動画を見なくなった
	現実世界での体験の増加	風呂の時間が増えた
		外で遊ぶ時間が増えた
		友達と話す時間が増えた
		親と話す時間が増えた

## ●<メイン>ゲーム・ネットの位置づけ

- ・余暇時間の過ごし方、楽しみな存在である一方、

リフレッシュを図るためのツール

## ●<フォロー>ゲーム・ネットの位置づけ

- ・バーチャル世界での体験から現実世界での体験増加

**位置づけの変化に伴い、生活習慣が変化**

# 事後アンケート中学生の主な感想

## <参加前後のデジタルデバイス利用状況と生活の変化>

- **参加前よりもゲーム・ネットの利用時間が減った**

## <キャンプ参加の感想>

- **色々な人と仲良くなれた、新しく友達ができた**
- **自分でできることが増えた**
- **ゲーム以外にも楽しいことがあると気づく体験ができた**
- **キャンプ自体がとても楽しく、  
初めて会う人とのコミュニケーションがとれる貴重な場だった**
- **最初はスマホがないと嫌だったが、  
だんだんスマホがなくても大丈夫になった**
- **自分の今の状況やネットの危険性に気づくことが出来た**

# 事後アンケート保護者の主な感想

## <参加前後のデジタルデバイス利用状況と生活の変化>

- on-offの切替が上手になった
- 自分で時間などのルールを決めて使用できるようになった
- キャンプ参加後、徐々に心からの笑顔や会話が増え、  
人間関係も回復、安定した様子が実感できた

## <キャンプ参加の感想>

- 劇的な変化がなくても学びはあったはずなので、  
これからの成長の中で思い出して欲しい
- 他校の友達との出会いや共同生活、  
自分自身で出来た達成感などを通して、成長を感じた
- オフラインでの経験や感動は子供たちのこれからの生きてくる

# 考察

## ●影響を与えた要因

- ・ キャンプ＝デジタルデバイスから離れた環境
- ・ 認知行動療法による心理的アプローチ、他の参加者との交流、体験活動によるアクティビティ、共同生活が複合的に影響

## ●ポストコロナ

- ・ 15～19歳の若年層を中心にゲーム時間が増加（厚労省調査）
- ・ 外出自粛など日常生活に制限

→現実世界での体験機会の喪失、バーチャル世界に刺激を求めた



キャンププログラムなど機会の提供  
ゲーム・ネット依存対策に寄与すること示唆

# 終わりに

## 【留意点】

- 参加者の発言や自記式評価尺度がアウトカム
- 統計学的な観点において対象者数が少ない
- フォロワーの参加者が減少

評価の限界が  
あることに留意が必要

## 【キャンプの成果】

- デジタルデバイスに頼らない余暇時間の活用、興味の獲得
- 他者とのコミュニケーションを通じた自己肯定感の向上

## 【今後について】

- 有用性や方法論の確立のため、継続的な取組が必要
- 保護者プログラムについての検討