

一般外来で実践する!「ゲーム障害・引きこもり」診察 ～ハームリダクションアプローチを用いた関わり方と支援～

白坂 知彦、常田 深雪

手稲溪仁会病院 精神保健科

近年の依存症治療の流れとして「harm=害 reduction=減らす(ハームリダクション)」といった概念が提唱されている。現在、ハームリダクションの概念は広がり、物質使用や行動嗜癖によって引き起こされる悪影響(健康被害、社会・経済的悪影響)を行動変容などにより予防または軽減させることを目的とする取り組み全般の総称と提唱されている。厚生労働省調査にて、ゲーム障害を含むネット依存は421万人(2013年)と推定されている。ゲーム障害におけるハームリダクションについて、D,Kingらはゲーム使用の強制的な制限・監視をすることは効果が限定的であるとし、社会的な繋がりや現実世界で価値を得られる活動を行うこと、節度あるゲーム使用を提唱している。

手稲溪仁会病院(以下、当院)は、札幌市西部に位置する地域医療支援病院(670床)である。同院精神保健科では当院では2017年より「ネットのもんだい相談外来」を設置し、精神科医1名、公認心理師1名の体制で、多くの中高校生とその保護者を対象に診療を行っている。患者は①ゲームそのものにのめり込み、過剰使用となって現実生活に影響を及ぼしているのか、②現実生活で親子関係の不仲や経済的問題、対人関係など、様々な問題を抱えて、逃避するため、あるいは居場所としてゲームに救われているのかを判別することを意識しており、「生き辛さ表現型のひとつとしてのゲーム障害」となっているケースがほとんどである。そのため受診に際して、保護者には必ず同伴を依頼し、保護者と子どもの関係性に着目して診察を行っている。初診時、たいていの保護者は子どもに対して批判的な態度をとっている。その背景には、保護者自身の抱える悩みが親子の摩擦に影響している場合も少なくない。そのため、子育ての悩みだけではなく、保護者自身が抱える不安や悩みにも寄り添いながら、親子関係の改善と再構築を目指して関わるのが大切であると考えている。

今回の発表では、小規模の体制で外来のなかでゲーム障害の対応にのぞむコツと実際の対応方法や関わり方など事例を交えて紹介し、私見を述べたい。