

インターネット/ゲーム依存者に対する 治療キャンプの効果研究

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 中山秀紀

はじめに

1990年代から一般に普及し始めたインターネットは、その後急速に広まり、現在では、裏に表に必要な不可欠なものとなっている。このインターネットと電子ゲームの技術が融合したオンラインゲームも同様に発展・普及した。2000年前後からインターネットやゲームの依存的使用が青少年を中心に問題化し、2013年には米国精神医学会の診断基準であるDSM-5にインターネットゲーム障害が、2019年には世界保健機関の診断基準であるICD-11にゲーム障害が記載された。

インターネットやゲームの依存的使用に関する治療は、心理・精神療法や合併精神疾患に対する薬物療法が代表的なものである。さて、旧来より喘息や糖尿病児に対してキャンプ環境を利用した治療や疾病教育が行われてきた。韓国では、2007年よりインターネットやゲームの依存的使用をする青少年に対して、レスキュースクールとよばれる青少年施設で行われる治療型寄宿学校が提供されている¹⁾⁻³⁾。

本邦でも、平成26年(2014年)より国立青少年教育振興機構が主体となって、毎年各地の国立青少年教育施設を利用したインターネットやゲームの依存的使用をする青少年に対する治療キャンプ(セルフディスカバリーキャンプ(Self-Discovery Camp: SDiC)が実施されている。その効果も実証され、インターネット/電子ゲーム時間の減少などの一定の効果があったことが報告されている。令和元年(2019年)にも国立赤城青少年交流の家(群馬県前橋市)にてSDiCが実施された。その効果を検証したので、ここに報告する⁴⁾⁻⁹⁾。

目的

インターネット/ゲームの依存的使用について、SDiCの効果を検証する。

対象と方法

対象者はインターネット/電子ゲームの依存的使用があり、そのために何らかの悪影響の出ている男子16名(13-22歳)を対象とした。対象者の背景、特性等を^{表1}に示す。全ての対象者はSDiC実施前に、久里浜医療センターで医師の診察を受け、治療キャンプでの共同等に重大な支障を及ぼす可能性のある疾患等に罹患していないことを確認した。対象参加者および保護者に口頭および文書で研究の目的、方法、予測される不利益等を説明し、対象者および保護者の両方から文書での同意を得た。個人情報情報の漏洩がないように十分配慮した。

SDiCは主に8泊9日の本キャンプ(2019年8月17日~8月25日)と、2泊3日のフォローアップキャンプ(2019年11月2日~11月4日)から構成される。本キャンプの最初と最後、フォローアップキャンプの最初に対象者への対面調査と質問紙調査を行った。本キャンプは16名、フォローアップキャンプには10名が参加した。本報告では、本キャンプ前の在宅時とフォローアップキャンプ前のインターネット/ゲーム使用時間の変化、日本語版Internet Addiction Test (IAT)、日本語版 Diagnostic Questionnaire (DQ)、日本語版Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10)、The Stages of Change Readiness and Treatment Eagerness Scale (SOCRATES) ネット/スマホ使用に関する質問票等について解析をおこなった。

IATとDQはインターネット依存度を測定することができる質問紙調査であり、その合計得点が高いほどインターネットへの依存度が高いことが疑われる。一般にIAT合計得点40点以上、またはDQ合計得点3点以上でインターネット問題使用の疑い、IAT合計得点70点以上、またはDQ合計得点5点以上でインターネット依存が疑われるとされている^{10) 11)}。IGDT-10はDSM-5のインターネットゲーム障害の診断基準をもとに作成されており、ゲームの依存度を測定できる。IGDT-10合計得点5点以上でインターネットゲーム障害が疑われるとされている¹²⁾。SOCRATESは依存的行動からの脱却に関する自己効力感を測定することができ、得点が高いほど自己効力感が高いとされる。下位評価項目として「病識」、「迷い」、「実行」がある。一般的に「病識」項目35点以上、「迷い」項目17点以上、「実行」項目36点以上で自己効力感が高く「病識」項目30点以下、「迷い」項目で13点以下、「実行」項目30点以下で自己効力感の低さが疑われるとされている¹³⁾。

本キャンプ前とフォローアップキャンプ前の比較(表2)では、両方に参加した10名を統計の対象とした。本キャンプ前とフォローアップキャンプ前についての平均値の

表1 本キャンプ参加者における背景・特性など(最小値・最大値)

平均年齢(N=16)	16.2±2.4(13-22) 歳
治療開始前の1週間のネット/ゲーム平均使用時間(N=16)	88.7±38.2(32-168) 時間
キャンプ前の1週間のネット/ゲーム平均使用時間(N=16)	52.2±42.3(0-164.5) 時間
平均IAT得点(N=15)	56.9±19.2(24-89)
IAT得点39点以下(の人数)	3
IAT得点40-69点以下	8
IAT得点70点以上	4
平均DQ得点(N=16)	4.4±2.5(0-8)
DQ得点5点以上(の人数)	9
平均IGDT-10得点(N=15)	3.1±2.9(0-9)
IGDT-10得点5点以上(の人数)	4
SOCRATES「病識」項目の得点(N=16)	24.2±7.7(7-33)
SOCRATES「迷い」項目の得点(N=16)	12.4±5.0(4-20)
SOCRATES「実行」項目の得点(N=16)	24.8±9.3(8-38)

比較にはT検定を用い、統計学的な有意水準は5%とした。統計解析にはSPSS version 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) を用いた。

結果

本キャンプ前とフォローアップキャンプ前での比較を表2に示す。本キャンプとフォローアップキャンプの両方に参加した人のうち、3名で1週間当たりの平均インターネット/ゲーム使用時間が増え、1名で同じ時間であった。IATとDQの得点は減少したが、IAT得点のみ有意に減少した。SOCRATESでは「実行」項目のみ平均得点は有意に増加した。

考察

本研究の結果として、本キャンプ前と約3か月半後のフォローアップキャンプ前と比較すると、インターネット/ゲーム依存度を示す指標は改善傾向にあり、自己効力感を示す指標も向上していた。特に診断質問票によるインターネット依存度と、SOCRATESに「実行」項目は統計学的に有意に改善していた。2018年の結果においても、「実行」項目は有意に向上をみている。

インターネットの依存度の低下は、キャンプというインターネットやゲームといった電子デバイスから離れた環境に置かれたために依存度が改善し、それが一定期間の有効性をみたということが考えられた。そして認知行動療法などの心理療法やメンターや他の参加者などとの交流やそれらを通じた自己洞察、キャンプならではのアクティビティや共同生活なども複合的に作用した結果と考えられる。

自己効力感尺度の「実行」は実際に問題を解決できる、問題解決が可能であるという自己効力感を示しているが、依存症では一般的にこの自己効力感が低下していることが多い。自己効力感の回復は依存症の回復の要素として重要であり、また依存症からの回復や様々な社会参加への挑戦へのモチベーションにつながりえる。

本研究は自記式評価尺度や本人からの聞き取りが主なアウトカムであること、また対象者数が統計学的有意差を検証するには少ないこと、諸般の事情から2回目キャンプ参加者が少なかったこと、また対象群(コントロール群)のない前後比較の研究であることなどに限界点があるが、SDiCはインターネット/ゲーム依存の青少年に対して、インターネット依存度や自己効力感の改善に一定の有効性があったと考えられた。日本全国にはまだ多くのインターネット/ゲーム依存に悩む青少年や家族が多い。今後このような取り組みが広がっていくことが望ましいと考えられた。

参考文献

1. 前園真毅, 中山秀紀, 三原聡子他: 韓国の実情と対策, 精神科治療学29 (9), 1205-1211, 2014
2. 中山秀紀, 北村大史, 三原聡子他: 大邱インターネット嗜癖レスキュースクールを見学して, 臨床精神医学42 (9), 1161-65, 2013
3. Koo C, Wati Y, Lee CC, et al: Internet-addicted kids and South Korean government efforts: boot-camp case, Cyberpsychol Behav Soc Netw; 14 (6): 391-4, 2011
4. 独立行政法人国立青少年教育振興機構: 平成26年文部科学省委託事業「青少年教育施設を活用したネット依存対策研究事業」報告書, 2015年3月
5. 独立行政法人国立青少年教育振興機構: 平成27年文部科学省委託事業「青少年教育施設を活用したネット依存対策研究事業」報告書, 2016年3月
6. 独立行政法人国立青少年教育振興機構: 平成28年文部科学省委託事業「青少年教育施設を活用したネット依存対策研究事業」報告書, 2017年3月
7. 独立行政法人国立青少年教育振興機構: 平成29年文部科学省委託事業「青少年教育施設を活用したネット依存対策研究事業」報告書, 2018年2月
8. 独立行政法人国立青少年教育振興機構: 平成30年文部科学省委託事業「青少年教育施設を活用したネット依存対策研究事業」報告書, 2019年2月
9. Sakuma H, Mihara S, Nakayama H, et al: Treatment with the Self-Discovery Camp (SDiC) improves Internet gaming disorder; Addict Behav. 64: 357-362, 2017
10. Kimberly S Young: Internet Addiction The Emergence of a New Clinical Disorder, CyberPsychology and Behavior 1 (3): 237-244, 1996
11. Young KS: Caught in the net: how to recognize the sign of internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley & sons 1998
12. Király O, Slezczka P, Pontes HM, Urbán R, Griffiths MD & Demetrovics Z. Validation of the ten-item internet gaming disorder test (IGDT-10) and evaluation of the nine DSM-5 internet gaming disorder criteria. Addict. Behav. 64: 253-60, 2017.
13. Miller, W.R, & Tonigan, J.S. Assessing drinkers' motivation for change: The Stages of Change Readiness and Treatment Eagerness Scale (SOCRATES). Psychology of Addictive Behaviors 10, 81-89, 1996.

表2 本キャンプ前・フォローアップキャンプ前のネット/ゲームに関する各指標の比較

	本キャンプ前	フォローアップキャンプ前	p-value
IAT平均合計得点 (N=9)	52.3±15.1	46.9±17.5	NS
DQ平均合計得点 (N=10)	4.6±2.3	3.3±2.0	0.032
IGDT-10合計得点 (N=10)	3.3±2.5	1.6±2.3	NS
SOCRATESインターネット/ゲームに関する質問票			
「病識」項目の平均得点 (N=10)	25.8±3.9	27.0±6.7	NS
「迷い」項目の平均得点 (N=10)	12.8±3.9	13.8±3.3	NS
「実行」項目の平均得点 (N=10)	26.5±7.3	30.5±6.1	0.002