

はばたきインクル支援だより



深谷はばたき特別支援学校 令和3年 2月 1日 No.28



世界保健機関(WHO)は、2019年に精神疾患として「ゲーム障害」(ゲーム依存症)を認定しました。これにより、オンラインゲームに没頭し、生活や健康に支障をきたす状態はアルコールやギャンブルや薬物などの依存症・濫用と並んで、疾患となりました。

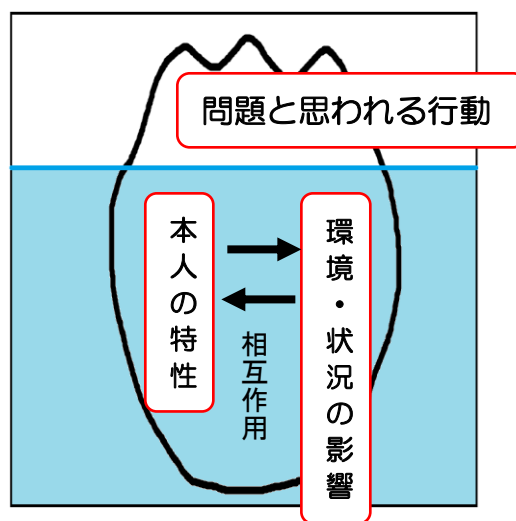
今回は発達障害とゲームについて、冰山モデルの視点で考えてみましょう。

特集 ゲームにはまった！

1. 冰山モデルとは？

「冰山モデル」とは、まず障害のある人の課題となっている行動を氷山の一角と捉えます。そして氷山の一角に注目するのではなく、その水面下の要因に着目して、支援の方法を考えることを提案しています。(『「気づき」と「できる」から始めるフレームワークを活用した自閉症支援』水野敦之・著 エンパワメント研究所)

右の図のように、問題と思われる行動(氷山の一角)だけに注目するのではなく、水面下の本人の特性や環境からの要因などにも注目することを言います。



2. よく見られる対応(氷山の一角でのかかわり)

- ・ 時間を決めてやっているの？ 約束は守れているの？
- ・ やること先にやっちゃいなさいよ。
- ・ ゲームなんか捨てちゃうよ。
- ・ プロのゲーマーになりたいなんて甘いよ。

これらに対する子どもたちの反応は、おそらく反発・無視・部屋に引きこもる、ではないでしょうか。それは水面下に注目していない不適切なかわりだったからかもしれません。

3. 本人の特性は何？ (例)

特性	ゲームへの影響
関心が狭い	ゲームの内容・展開の速さが楽しい
人間関係の形成が苦手 勉強が苦手	学校がつまらない ゲームの方が楽しい
相手や状況に応じて言葉を選ぶことが苦手	一人でできる 顔を合わせなくてもできる
行動の切り替えが苦手	なかなか終わりにできない
過集中	何時間でも集中できる ほどほどがわからない
自己肯定感の低下	アイテムを手に入れば強くなった自分がある
金銭感覚の弱さ	課金などのシステムが実感できない

4. 環境・状況からの影響は何？（例）

環境・状況	ゲームへの影響
家族とかかわれる時間が持てない	ゲームに楽しみを見出す
家に一人でいる時間が多い	ゲームを長時間やっても何も言われない
きょうだいもゲームにはまっている	ゲームをすることに罪悪感を持たない ゲームを手に入れやすい
友だちからの強い誘い クラスみんながやっている	仲間はずれが怖くて、断り切れず、ゲームに参加 自分だけ切り上げられない

5. 水面下の要因を考え、どうかかわればよいのか？（例）

- * 「ゲームばかりやっているから勉強がわからないんだよ」という考え方を、「勉強がよくわからなかったから、ゲームで達成感を味わいたかったのかもしれないね…」と見方を変えてみます。課題の量や難易度を子どもの実態にあわせてみます。課題を与えるだけではなく、やり方を丁寧に指導することで、「なんかわかった」「僕にもできた」という達成感を持たせるようにします。ゲームの楽しさには及ばないかもしれませんが、「勉強がおもしろいと思えた」という体験を大切にします。
- * 友だちからのゲームの誘いを断る方法を教えます。「親が塾に行けて言うから…」「今日は家族で出かけなくちゃいけないんだ」「〇時で終わりにしないと本当にまずいんだ」などです。その時に、いつなら遊べるということも伝えられるようにします。最近、同調圧力という言葉をよく聞きます。「みんなと同じ行動をするように強制されること」をいうようですが、適度な距離を保ちつつかわれる方法を教えます。不安を支えるようにします。
- * ストレスを抱えていることがあるかもしれません。小さな悩みや不安を何でも話せるようにします。学校の保健室や相談室を上手に活用するようにします。ストレス発散や現実逃避の手段として、ゲームに走るのは不適切なことです。依存症の近道になりかねません。
- * ゲームをやらせないようにするのはではなく、ゲーム以外のことをする時間を見つけるようにします。休みの日には「ちょっと一緒に買い物に行こうよ」「お風呂掃除を手伝ってもらえないかな？」など誘ってみます。終わったら、いつもよりも豪華なおやつを用意して、一緒に食べたりします。5分でも10分でもゲームではない、家族との時間を過ごせるように工夫します。
- * 時にはゲームを少しだけやらせてもらったり、見せてもらいます。「こういうところがおもしろいんだね」「ここではやめられないかもね」などゲームのよさがわかってあげられるだけでも、反発は少なくなるかもしれません。
- * ゲームがエスカレートしてしまうのは、脳が報酬を求めているのかもしれません。些細なことでもたくさんほめて、喜びを感じることができるようになります。脳が報酬を求めると、自分の意思でコントロールすることが難しくなります。やめたいと思ってもやめられなくなってしまいます。これは本人もとても苦しいようです。意思が弱いとか性格に問題があるというわけではありません。「これは依存症？」と疑われるような程度でしたら、家族で抱え込むことなく、保健所・精神保健福祉センターなどの行政機関に相談したり、医師など専門家のアドバイスをを受けたりするようにします。



冰山モデルはゲームだけではなく、不登校やリストカット、その他の問題となる行動に当てはめて考えることができます。私たち支援者は目で見える行動で子どもたちにかかわってしまうことが多いです。そのような行動をせざるを得なかった・そのような行動に結びつきやすかった背景にも目を向けるようにしてかかわっていきましょう。