

子どもをネット中毒から守るためのペアレンタルコントロール (保護者の役割)

群馬大学名誉教授 下田博次

はじめに ◆本冊子の編集目的◆

2013年10月、「液晶画面に吸い込まれる子どもたち」を女子パウロ会より刊行しました。各地の市民インストラクターなど同書をお読みいただいた方々もお気づきのように、さきの著書の内容は思春期の子ども達のインターネット端末機としてのケータイ利用による有害情報問題の解説が中心であり、その後のケータイからスマートフォン、タブレットへの急激な移行とラインなど新種のネットサービスの拡大に伴って広がる中高生を中心としたネット中毒（依存）問題やネット利用の著しい低年齢化で懸念される乳幼児、学童期の子どものネット端末利用問題への言及、解説は不十分でした。本冊子は、そのようなモバイル・ネット端末商品、商法の変化に伴って広がるネット中毒への対策を中心に編集されたものです。なお本冊子では「依存」という言葉を極力避け、WHO提唱以前のように、あえて「中毒」という言葉を重点的に使っています。その理由は、主として以下の2点です。第1の理由は中毒という言葉に代わる依存あるいは嗜癖という言葉（専門用語）が一般になじみが薄く保護者や大人達の問題意識を喚起しにくいことです。第2の理由は、特に「依存」ということばが、誤解もしくは誤用されやすいことです。現実にも、子どものネット利用問題の解決を説くIT教育学者のなかには「依存という言葉は悪い意味ではない。何かに頼ることだから良い意味だ。何の問題もない」と教員研修などで堂々と解説しています。予防と治療を必要としている病とは言わない。このような現状に鑑み、私はメディア研究者の立場から、ネット中毒研究の先駆者キンバリー・ヤング博士の言う「ネットへのとらわれ、憑りつかれ」という意味での「中毒」という言葉を使用しています。

インターネットの「マルチメディア・インタラクティブ情報技術」の進化と普及は今後も拡大することを考えると、大人とりわけ保護者への啓発が重要であると私は考え続けてきました。保護者は、我子に使わせるインターネットというメディアの特性、とりわけ携帯型ネット端末機（＋α）の影響力を正しく理解しなくてはならない。特にこの高度なメディアがもたらす負の影響、なかでもネット中毒と呼ばれる新種の病、災いを避けるための知識（ペアレンタルコントロールの知識）が必要と考え、それを提供することが冊子の目的です。本冊子の内容は、おおまかにネット中毒の発生原因と保護者の対策の二本柱となっており、その内容を次の目次に示します。

第1章 インターネットとは？

①反応、応答する情報

★マルチメディア・インタラクティブ情報

②ウェブ利用の明（益）と暗（害）

★自己実現になる利用

★自己破壊の利用、自滅的利用としてマイナスになる使い方（ウェブ・プレジャー利用）

第2章 ネット中毒の発原因と怖さ

①キンバリー博士の警告から

★大学生が危ない

②人生を狂わせるマインド・スリル効果

★ネット中毒体験記（J Cハーツ）

★ネット中毒の原因と怖さ

★ネット中毒になりやすい人

③情報麻薬開発の進行

★単純反復ゲームからのスタート

★マリファナからコカインへ

★情報麻薬の作り方

第3章 ネット中毒の対策

①対策後進国ニッポン

②乳幼児から青年期までの一貫対策を

③乳幼児の中毒化リスク

★幼少期からの利用が危ない

★5歳、6歳の中毒患者も

④子どもに必要な4つの能力

★ペアレンタルコントロールの重要性

⑤ハイテク企業経営者の子育て意識

⑥我子（特に中学生）をネット中毒から守るための保護者の営み

⑦保護者から子への3つの注意

★利用する情報通信サービスの種類に関する注意

★利用時間、利用時間帯の注意（約束）

★利用場所の注意（約束）

★見守り

★第5ステップの指導

第1章 インターネットとは？

① 反応、応答する情報

21世紀のメディアと言われてきたインターネットは人類が20世紀までに創造し、発展させてきた本や電話、テレビなど各種の情報メディアの機能をすべて取りこみ、そのうえ従来のメディアでは実現できなかった快適で効率的な利用の機能、サービスを提供できるようになりました。しかしこの革命的な電子の蜘蛛の巣と言われる夢のメディアが、日本の未成年の子どもを含む個々の人間の幸せや社会の進歩を、「何の問題もなく実現するのか？」と問われれば「決して楽観してはいけない」と言わざるを得ません。それは過去20年間の、特にケータイ（携帯電話）利用による子ども達に起きた事件、トラブルの数々を思い起こせば容易に理解できる筈です。

世界に広がる蜘蛛の巣「ワールド・ワイド・ウェブ（WWW）」と呼ばれる地球規模の巨大で、高性能なインターネットのメディア機能を「ケータイ」と呼ばれたモバイル（携帯）型ネット端末機を使って利用し始めた日本の中高生など未成年のネット利用者が体験した数々の事件、トラブルなどの災いは世界的にも特異なもので、私は海外のメディア研究者から「日本は子どものモバイル・ネット利用の反面教師」とか「有害情報利用の実験場」とまで言われました。

しかし日本の中高生など青少年から始まったモバイル（携帯）ネット利用の利便性、娯楽的快適性が高く、市場も大きいことが分かったこともあって、ケータイより高性能なスマートフォンやタブレット等ネット製品が海外で開発され、結局日本製ケータイは駆逐という流れになりました。そのネット事業者の激しい国際競争の渦の中で「携帯インターネット利用大国日本」の子ども達の子育て教育上の新たな課題、すなわち有害情報サービスの進化、普及と、それによるフィルタリングの無効化やネット中毒問題が浮上してきました。青少年を非行犯罪につなげるインターネットの有害情報問題は、ネット中毒問題と無関係ではありませんが、二つの問題性は基本的に異質なものです。

このケータイ時代に代わるスマホ時代のあらたな課題に保護者をはじめ教員、青少年育成団体の大人たちがどのように対処すればよいのか？

子どものネット中毒化への大人の対応を考えるうえでまず必要なのがネット中毒の原因となるインターネットというメディアの特性、特徴の理解でしょう。

ケータイ発売のときも、「これは単なる電話機だ」と誤解したり、インターネットに特有の有害情報問題を理解せず、対策を考えることなく「流行だから使おう、使わせよう」とした日本の大人たちの意識が、子どものネット利用問題を広げた原因になったことを思い出し、改めてインターネットという情報メディアの特徴、特性を押さえておきましょう。

★マルチメディア・インタラクティブ情報

すでに各地、各県の市民講座でお話したように、インターネットはテレビと本質的に違う情報メディアです。最大の違いはCRTディスプレイあるいは液晶など情報表示画面に現れる情報の質の違いです。パソコン、タブレット、スマホなどネット端末機の液晶画面に出てくる情報はテレビの画面に出てくる情報と異なり、法的制度的な規制が実質的には無いため、反社会的、犯罪的な情報も多いことは周知のことですが、情報の異質性については「インタラクティブ（相互作用）」という英語の意味に注目してください。各種のネット端末機の液晶画面に出てくる情報は、文字でも映像（音声付画像）でも利用者の思いや欲求、働きかけに反応し、応答する情報です。「もっと詳しい情報が欲しい」と思えば、詳細な説明が出てくるし、無意識に望んでいる情報（関連情報）まで出てきます。文字ばかりか画像も刺激に反応します。この利用者の思いに反応、応答する情報（マルチメディア・インタラクティブと言われる情報）のわかりやすい例がCGで描かれたアニメ画像です。例えば、ネット配信情報の中には子ども向けデジタル絵本のような、

指で刺激すれば画像が反応して動くものがあります。指などで触れると動き出したり、それが虎の画像なら吠えたりする。子どもに不思議感を与える情報です。そのテレビでは提供されない「刺激、反応、応答し、時には利用者を誘導する」情報表示が、ネット端末画面情報の特徴です。

インターネットは、そうした利用者の意図に応えるマルチメディア情報の受発信ができる各種のネット端末機とそれを制御する大小無数のコンピュータの膨大な集まり（コンピュータ・ネットワーク）です。

② ウェブ利用の明（益）と暗（害）

★自己実現の手段としてのプラスになる使い方

テレビという情報メディアの利用では、利用者はただチャンネルをまわし、受信する情報（番組）を選ぶだけの受け身の姿勢で利用します。つまりテレビは、受動的メディアです。これに比べインターネットは、自分で「どんな情報入手すべきか」「今、自分の仕事や勉強にどんな情報が必要か」を考え、情報の利用目的を意識しつつ積極的に情報を探すのに便利な能動的情報通信手段です。また自分の考えを内外に広く発信もできます。そのため「インターネットは自己実現の努力を助けるメディアだ」とも言われます。

自己実現というのは、米国の著名な心理学者であるアブラハム・マズローが提唱した心理学理論「マズローの欲求段階説」で使われた言葉で、教育学や経営学でも使用される用語です。マズローの理論の根底にある考え。それは「人間は絶えず自己実現に向かって成長する」という仮説です。これをもう少しわかりやすく言えば「人間は生まれたときに与えられた身体的、知的能力（特質）をもとに、自分が望み、希望する人間像に向かって努力を重ねる存在だ」という一種の積極的人間観です。いわば自己の人生をより良いものにしようという向上の欲求を意味する言葉と言えるでしょう。

もともとインターネットという情報メディアは「自分の力で生活や人生をより良くしたいとか、社会をより良くしたい」という欲求を強く持つ能動的、積極的なタイプの人にとって、「テレビ以上に有益な情報通信手段として設計されている。」そう言っても過言ではありません。最近では、ネット・ゲーム上での戦いの勝者あるいは、バーチャルコミュニティ（仮想社会）で他者から拍手される存在になることを「ネットによる自己実現」と解説する学者も出てきましたが、マズローの言う自己実現は、仮想の社会ではなく現実社会において幸福な状態になることを意味しています。

例えば、外資系の企業に的を絞り就職先を探している大学生がいらっしゃいます。その学生は外資系のハイテク成長企業のイメージを自分なりに描き、その自分の希望をかなえてくれそうな外国の会社をネットで検索し、直接その外国の本社に自分を売り込んで、日本の支社で面接のチャンスを作り出す。そんなことが普通にできる時代に子どもたちは生き始めているのです。若者達は世界を舞台に活躍することができます。

このような新しいメディアを、先に述べた自己実現の道具として使い始めた若者の典型例を2つほど紹介しましょう。既に、市民講座では少しお話ししましたが、一つは「世界昆虫会議の実験」と呼ばれたもので、無名の10代の男子の子の利用例です。もうひとつは米国の大学院生の、世界を舞台にしたネット利用ソフトの開発発信例です。

1980年代早々、インターネットの一般利用（ネットの一般開放）にあたり様々なウェブ利用の試みがなされましたが、その一つにワールド・ワイド・ウェブ上での国際会議開催の企画が生まれました。

例えば、「ウェブ上の世界昆虫会議」もその一つでした。この会議は、世界の昆虫学者や研究者達が、パソコンを使ってウェブ上の会議場（フォーラムサイト）に集まって意見交換する試みでした。そのネット会議での発表者のうち、写真などイメージデータを使い、新鮮な視点から昆虫観察の意見発表をした人がいました。匿名の会議でしたから、司会役の教授が「あなたはどこの大学の先生ですか？」と聞いたら、なんと「昆虫大好き少年だった」と分かりました。このように年齢、性別、肩書の差別なく、平等な意見発信・交換ができ、互いに学び合うネット利用を「ラーニン

グ・ウェブ利用」と呼びました。ちなみに、日本の子ども達はこうしたフォーマルサイトでの意見交換ができてないとOECD（経済協力開発機構）が報告したことは周知のとおりですが、もう一つ世界を舞台にしたネットのアイデア発信としては、マーク・アンドリュースンという米国の大学院生のインターネット閲覧ソフト（モザイク）の発信が有名です。マークさんは「ネット利用の方法を誰でも使えるようにもっと易しくしよう」という意図でウェブのマルチメディア情報（ページ）を見て回るブラウザ技術を自主開発し、それを無料でネット公開して、世界中の人々に使わせたのです。このため「インターネット人口が地球規模で爆発的に増えたのはマークのおかげ」と言われました。1993年に群馬大学の国際市民会議に参加したニューヨークの高校生ポーリー君が「マークは僕たちの目標、英雄だ」と言っていたのが印象的でした。

★自己破壊の利用、自滅的利用としてマイナスになる使い方（ウェブ・プレジャー利用）

「液晶画面に吸い込まれる子どもたち」という著書にも書きましたが、結論的に言えば、日本の子どもたちは、自己実現のためのネット利用ができない使い方、つまりウェブ・プレジャー利用をケータイからのネット利用で進めてきました。日本では、OECDが指摘するように「遊び目的としてのケータイからのネット利用」が子ども社会で主流になってしまった（させてしまった）のです。私たち研究者は、短文のやり取りが中心になるケータイからの遊び目的の利用は、自己実現とは反対の狭い仲間付き合いだけの「縮み志向利用」つまり開放的、発展的でなく閉鎖的で、自己破壊、自滅的利用を促すと主張してきました。ワールド・ワイド・ウェブと呼ばれるメディアの特徴、特性を利用し、自己を世界に向けて開いていくような自己実現型利用方法とは反対の使い方です。ちなみに自己破壊的、縮み志向の利用の代表が、SNSゲーム利用です。または売春や薬物売買サイトなどブラックな情報利用です。それほど犯罪的でなくても、ケータイ時代には電子掲示板機能を使って学校裏サイトというネットの遊び場（隠れ家）を作りワイセツ情報やいじめ発信をするなど新種の非行的利用も問題になりました。スマホ時代には、ラインのグループチャットなどのサービスがいじめ発信源になりました。ちなみにこれら他者攻撃、自己破壊的ウェブ利用は、ウェブ・プレジャー利用（快樂利用）とされ本冊子の主題であるネット中毒への道にもつながることを頭に入れてください。

第2章 ネット中毒の発生原因と怖さ

まずネット中毒とは何でしょう。米国のニコライ・リーという医師（精神科）は、こんな説明をしました。「ネット中毒とは、快樂的インターネット利用を止めなくてはいけない、と思いつつも、自分の力ではなかなか止められない自己破壊的悪習のことである。」

私はこの定義がわかりやすく、核心を突いていると思います。自己破壊的悪習とは、例えばお酒、飲酒がそうです。酒を飲んでいい気分になりたい。イヤな気分を払って酔いたい。そう思って日常的に酒を飲む癖がつくと、中毒状態になってなかなか止められない。健康被害にもなるし、人間関係も悪くなる。だけど自分の力では止められない。

じつにネット中毒も、アルコール中毒と同じような悩み＝快樂的ネット利用の悪習に取りつかれ心身の災いが出る。しかしやめられないで、遂には病院に行かざるを得ないという苦しみののです。ちなみに中毒症状治療の専門病院に行く前に2日も3日も不眠不休でネット・ゲームをして死亡した青少年の事例が、韓国やロシアなど海外で発生しています。そのような悪習としての自己破壊的ネット中毒のメカニズムについて説明しましょう。

① キンバリー博士の警告から

インターネットのウェブ・サービス（チャット、ページ閲覧など）やゲームコンテンツ利用への「憑つかれ」とか「捕われ」という意味でのネット中毒現象の発生を、世界で最初に公的場所（米国心理学総会 1996年）で発表したのがピッツバーグ大学の臨床心理学者であるキンバリー・ヤング博士でした。そのころの日本は、インターネット・ゲームが盛り上がっていた時でもあり、キンバリー博士の報告に、さほどの関心は集まりませんでした。しかし、インターネットの利用、普及に国運を賭けるほど力を入れていた韓国は、キンバリー報告にいち早く関心を示しました。ちなみに私がキンバリー報告の内容を知ったのは、私と一緒にネットの有害情報を調査していた韓国の研究者からの情報提供でした。

正直に言って私は、ネット中毒がアルコール中毒のような病状をもたらすというキンバリー報告に、内心驚き、半信半疑でした。アルコールや麻薬のような快楽物質の利用が脳に及ぼす影響と、ネットの非物質的な情報メディア利用が同じような悪影響を心と頭にもたらすとは思えませんでした。しかしその後の快適、快楽的ネット・サービスの過剰利用による生活や人格の狂いに悩む人たちを診療する医師達からの現場報告を読み、また私自身の短大生を含む学生指導体験や講演会場での教員、保護者からの相談などからキンバリー博士の言う「これは冗談ごとではない」という警告の意味が次第に分かってきました。特に、臨床心理学者や精神科医の報告に続く内外の脳科学者達からの実験データをもとにした「中脳における脳内麻薬ドーパミンの分泌作用」についての資料に注目するようになったのです。

米国では、コンピュータ・ゲーム利用による快楽物質ドーパミンの分泌作用の問題が1980年代より注目され、キンバリー博士のような専門家ばかりか一般の市民も関心を寄せていたのです。

例えば「子どもをゲーム依存から救うための本」の著者であるオリヴィア&カート・ブルーナー夫妻は、1998年に科学誌「ネイチャー」が、「対戦ゲーム利用は脳内神経組織に影響を与えるドーパミンの分泌に関係する」との論文を掲載したことにいち早く注目し、我子へのペアレンタルコントロール（子どものメディア利用管理）に真剣になったのです。

快楽物質ドーパミンの働きは、最近になって日本でも注目され始めています。例えば「脳内麻薬」の著者である中野信子博士は「実はゲームは巧妙に報酬系を刺激しドーパミンを分泌させるように設計されている」としたうえで、人間の脳の報酬系神経組織を刺激し、脳内麻薬と言われるドーパミンを分泌させて過大な興奮をもたらす種類の情報商品（ゲームコンテンツ）を「麻薬を使わない麻薬のようなものだ」とまで断じています。私も情報メディア研究の立場から、ある種のネット・ゲーム商品や通信サービスを情報麻薬と呼んでいます。精神科医で「インターネット・ゲーム依存症」の著者である岡田尊司博士は「現代の阿片」という言葉を使ってまで警鐘を鳴らしています。

★ 大学生が危ない

キンバリー・ヤング博士のネット中毒現象に関する報告は、一般の家庭の主婦やサラリーマンの夫たちのネットの乱用報告が中心ですが、キンバリー博士は大学生のネット中毒化についても早くから教育関係者に注意を促し、警鐘を鳴らしていました。コンピュータの技術者でもあり、心理学教師でもあった博士は、学生たちがネットのゲームやチャットに没頭学校のコンピュータ・センターや学生寮のテレビに代わるPCラウンジに引きこもり状態となり、講義の欠席のみならず、試験の勉強もせず、せっかく入った大学を辞めざるをえなくなり、落第から就活もできなくなる傾向が出始めたことに気付いていたのです。博士は10項目の理由を挙げて、大学生がインターネットの快楽的乱用に走りがち傾向にあることを社会に訴えました。学長や学部長たちは、24時間、無料で利用できるインターネット設備を作ることが、学生の能力向上になると考えていたのですが、逆に落第者が増えていくのに驚き、キンバリー先

生の報告に従って各種の対策に乗り出したのです。学生たちは多人数参加型ネット・ゲーム遊びをしたり、マリファナを利用しつつバーチャル・ラブやウェディング・パーティを開いて盛り上がったりしていたのです。本来は理性、知性の力を延ばすはずのコンピュータ・メディア（インターネット）がその利用の快適性と自由度の高さから若者を逆方向に向ける力を持ち、その若者の能力劣化の傾向がスマートフォン利用で強化される可能性も見えてきました。

② 人生を狂わせるマインド・スリル効果

ではなぜインターネットという情報メディアを使ったゲーム商品が、アルコールはもとより快楽物質である覚せい剤やヘロイン並みの興奮を脳にもたらし、ネット利用者を中毒にしまうのでしょうか？ その答えは前述した「マルチメディア・インタラクティブ」という情報技術用語に隠されています。そしてこの技術の典型的応用商品がコンピュータ・ゲーム・コンテンツです。但し、今日一般に言われる「ネット中毒の原因はゲーム利用」という考えに対し、キンバリー博士は、「ネット中毒はゲームだけでなくチャット・サービスやポルノとかネットオークション・サイト利用などでも起きる」としたうえで「インターネットの情報や通信サービス全体が、マインド・スリルをもたらす力を持つ」と述べています。このマインド・スリルという用語がネット中毒理解のカギです。博士の言うマインド・スリルとは「ネット利用による疑似体験の喜び、興奮の心理のこと」ですが、私は「インターネットの各種の通信サービス利用によるワクワク感、ドキドキ感、ヒヤヒヤ感など感情の高ぶり、俗に言うハイな快感のこと」と説明しています。要するにネット中毒は、マインド・スリルを利用者にもたらしウェブの過剰利用から発生するものなのです。言葉を変えていえば、インターネットは、生活の乱れから人生の狂いをもたらす過剰利用、乱用を誘う情報メディアの力を有しているのです。その心と頭の働きへのマイナスの力は、特に、幼少期に強く出ることも知る必要があるでしょう。

★ネット中毒体験記（JCハーツ）

キンバリー博士の言うこのウェブ利用のマインド・スリルの喜び、興奮を、「ネット中毒者の告白」（1996年）を書いたJCハーツは、サイケデリックに「七色の味がする精神のキャンディー」と表現しました。ハーバード大学の女子学生で初期のヘビーなネットユーザーであったハーツは、ネット・サーフィンの快感を「魔法のジュータンで世界を飛び回る快感、興奮」と表現したり、化身（インカーネーション）ゲーム利用の興奮を、「現実の生活感覚への強烈な刺激」と説明しました。彼女の報告は、まるでマリファナ・パーティー体験記のような印象を読者に与えました。

大学のコンピュータ・センターの常連だった彼女は、朝、大学に行くと、昼間の講義の合間はもちろん、時には夜も一晩中インターネットに取りつき、明け方になって下宿に戻るという生活を続けていました。彼女は、前述のようにインターネットの魅力（正確には、各種ウェブサービスの魅力）を「七色の味がする精神のキャンディー」と表現しましたが、日本では、スマホを片時も離さないスマホ狂いの高校生が「僕たちにとってスマホは甘いお菓子だ」と言います。いずれもネット利用を甘い菓子の味にたとえていて興味深いのですが、米国の先輩ユーザーの表現の方が、ネットの快楽味を深く味わっていたことがわかります。

★ネット中毒の原因と怖さ

ではJCハーツの言う「心理的に七色の味がするネット利用」とはどんなものなのでしょう。それを一語で言えば、「ウェブの各種サービス機能の高さへの驚き」です。JCハーツは、まず情報通信メディアとして各種ウェブサービス機能に驚かされました。わかりやすい例が、電子メール機能利用です。彼女は地球を瞬時に駆け回り時空感覚を変える瞬間伝送力を持ったEメールのパワーに驚き「Eメールに比べればエアメール（航空郵便）などは「カタツムリのノロ

ノロ便」だと言ったり、世界各国で発信されるホームページ、ブログの閲覧（ネットサーフィン）の面白さを「魔法のジュータンで飛び回る快感」と表現しました。実利的な情報提供のホームページだけでなく、各種の電子掲示板サイトで発信される奇妙な作り話としての都市伝説ページの投稿や有名人のスキャンダルなどの井戸端会議から有名無名を問わぬ特定人物への攻撃、誹謗中傷、ウッポン晴らしのブログ発信、さらには一般書店では売れない発禁本、写真集のページとそれをめぐる雑談会とか、バーチャルセックス・サイト、UFOのファンの集い、果ては孤独な主婦や会社でうだつのあがらぬ男たちの愚痴話の会、等々のウェブ・ページを彼女は寝る間も惜しんで見続けたのです。

J Cハーツは、そうしたネット・サーフィン体験から「パソコンの画面には世界が詰まっている」と言うようになりました。そればかりか同時にそのバーチャルな世界で巡り合った内外の友人関係にも夢中になります。この段階でハーツの中脳の報酬系神経組織は、インターネットの快楽的利用による刺激を受けて脳内麻薬と言われる快楽物質の分泌を開始し、気分高揚のハイな心になっていたはずですが。そして、最初は好奇心や難しい勉強の息抜きから始まったネット・サーフィンの快楽利用のために「睡眠削り」をしたり、食事もジャンキー・フードの常用から欠食状態に至ります。

そこまでネット狂いになったハーツが「あそこはヤバイ、私は足を入れない」と言っていた多人数参加型の冒険ゲーム（MUD）にも手を出してしまいます。その結果、夜も眠らず「眠くても眠れない」症状から、頭痛、吐き気を覚えるようになりました。

その後90年代に入り、韓国、ロシアなどでMUD利用による心肺の機能の狂いからの突然死まで発生し始めました。そしてJ Cハーツもついには「ネットでの交流や遊びは上品なサロンではない。気違いじみた居酒屋だ」と言うようになり、電子的な蜘蛛の巣上での遊びを「サルトル的地獄」（虚無感を与える）と認識するようになったのです。ハーツは快楽的ネット利用による躁の状態から反動的な「うつ状態」に落ちたのです。

そして、大学落第の恐れからもキンバリー博士の言うマインド・スリルによる「躁うつ状態」をもたらす電子の蜘蛛の巣からの脱出努力を始めました。頭がよく理性の力がある彼女は、自制心を最大限発揮して、頑張ったのですが、それでも自力では脱出できず最後は神に祈り、心の整理をして、やっとネット断ちができたのです。

このJ Cハーツの体験記は、今日の日本のネット中毒者の先駆例とも思えます。実際に、21世紀に入り日本ではアルコール中毒治療の知見、経験を踏まえたネット中毒治療者達からの報告が増えてきましたが、中毒対象がゲーム利用の症例中心で、原因となる多様なウェブ利用からのマインド・スリルの心理分析が欠けています。そのことを除けば、治療現場からの報告（男女の中高生達の病状、診療報告）は、基本的にJ Cハーツの体験記と酷似しているのです。

実際にJ Cハーツのネット中毒体験記は、キンバリー博士の言う「ネット利用によるマインド・スリル」の裏付けになるとともに、その快楽心理の発生理由や発生源をも暗示していました。ちなみに私たち情報メディア研究者は、マインド・スリルをもたらす情報を①ホラー系②ファンタジー系③脅迫的コミュニケーション系に分類しています。ちなみに3つ目の脅迫コミュニケーション系とは誰かと常時つながっていないと不安な心理をもたらすように設計された情報通信サービスです。つまりインターネットは、仕事や生活に役立つ「快適な情報通信サービスというシュガーで包んだウイスキー菓子」かも知れないのです。「大人向けの菓子だが子どもでも良さがわかる菓子だから」と言って中心部に、強いアルコールや薬物の入った菓子を成長期の子に好きなだけ食べさせると脳内麻薬がリリースされて気分がハイになり、それがきっかけで次第にアル中ならぬネット中毒になるという図式が見えているのです。

ちなみに名著「アルコール中毒」の著者で、久里浜病院（日本のネット中毒治療の拠点）の精神科医であった「なだいなだ氏」は、まともな生活もできぬほど酒におぼれたアル中患者について「アル中患者はまず家族を苦しませる。妄想状態に置かれて他人に危害を加えることもある。」と言っています。ネット中毒の男子高校生も、ネット・ゲームにおぼれて（没入し）勉強しなくなるし、学校にも行かなくなる（不登校）。保護者が注意すると暴れだす。グループでのチャット利用に取りつかれた女子高生が、やめられないセルフコントロール不能の自己嫌悪からリストカットしたというケースも、私は知っています。また出会い系サイト利用に取りつかれた男性が「どんな女性に会えるのか、その

ドキドキ感がたまらない」と言って、ネット利用で金や時間を浪費するのみならず、性病や脅迫事件に巻き込まれたりする事例も多いのです。

キンバリー先生の本の中には、地理的に離れ、それ故しがらみの無いメル友との長時間のコミュニケーションの果てにメル友に会いに行き、帰ってこない娘のことを案じた母親の訴えや、妻が交流サイトで知りあった男性とのワクワクするEメールのやりとりに心を奪われ、ついには離婚騒ぎになったり、金銭がらみのネットゲーム利用に夢中になり失業してしまった夫の行状に悩み、助けを求める妻の声などが紹介されています。これらの事例は、まるでアルコール、薬物利用の快感や、ギャンブルの快楽に取りつかれた人が自分の暮らしを壊していく様に似ています。

実際に、ネット中毒とアルコール中毒などは、病状も診療も類似しているのです。断酒ならぬ「ネット断ち」は、今や精神科の医師でも難しいと言います。そもそも日本では病的ネット依存等とも言われるネット中毒者が入院できる病院も無きに等しいのです。アル中患者には飲ませる薬がありますが、ネット中毒に効く薬などは無いのです。特に、幼児期からネット利用のマインド・スリルの味に取りつかれると長じての治療が困難になります。幼児期からのゲーム機やスマホ、タブレット狂いは、子どもの人生をダメにすると言う精神科医が、日本でも出てきました。なお酒や麻薬、ギャンブル中毒に類似したネット中毒のメカニズムと怖さについては本冊子の別冊（ネット中毒の原因と怖さ）で解説しましたのでご利用ください

★ネット中毒になりやすい人

世界で初めてネット利用の中毒現象にメスを入れた臨床心理学者のキンバリー・ヤング博士は、ウェブという新しいメディアの機能特性を心理学的に説明した最初の研究者と言えます。博士は「インターネットという情報メディアは紙の印刷メディアや電波メディアとしてのテレビ等 20 世紀までに作られ主流となってきた情報メディアとは異なる心理効果、すなわちマインド・スリルという快楽的情報メディア利用感覚を与える」ことを実例報告したのです。つまり心の高ぶり、高揚感や脅迫感を、これまでのどんなメディアより強く利用者にもたらす新種の情報通信手段であると説明したのです。多少専門的になりますが、私と私の海外の研究仲間は、このマインド・スリルをもたらすウェブの情報利用をA、B二つのタイプに分けて考えています。

Aは、効率的恍惚性情報サービス利用と呼ぶもので、Bは、情動的興奮性情報サービス利用です。第1のAタイプの情報利用の具体例は、ウェブの大規模データ・ベースあるいはホームページ閲覧サービス情報機能などの利用です。人間には食欲と同様、情報欲とも呼ぶべき知的欲望があり、より多い情報を集めたいという情報の収集意欲があります。情報の大量蓄積と検索機能を持った大小無数のコンピュータ集合体であるウェブ（インターネット）は、いつでも、どこからでもネット端末機を使って利用できる巨大なマルチメディア・インタラクティブ情報の倉庫のようなものです。文字情報でも映像情報でも、個々人の望みの情報を即座に見つけ出し、効率的にデジタル情報画面表示、提供するメディアです。このウェブの情報サービス力を使う人は、「情報の大海を航行する快感」とか「魔法のジュータンで世界中を飛び回る快感」等という表現でマインド・スリルの快楽を報告しています。要するに大量の情報収集が目的化してしまう人達が出てきたのです。Bタイプの情動的興奮性情報サービスの典型例は、ネット・ポルノ、ネットセックス情報や中毒性の高いゲームサービスの利用です。（猟奇的で犯罪的、反社会的な各種の情報利用も含まれる）ちなみにBタイプの情動的興奮性情報サービスは利用者をキンバリー博士の言う「マインド・スリル」の刺激増強型心理（ウルトラ・マインド・スリル）と言うべき快楽追及に向かわせるリスクを内包しています。例えば銃を使った戦闘ゲームや性暴力としてのレイプ・ゲームは、その利用者に代理体験の喜びとしてのマインド・スリルをもたらすだけではありません。この種の性と暴力の快感を刺激するゲーム・ソフトは一種のシュミレーターであり、学習効果をもたらす。そのため利用者は画面で学習したことを実践したくなり、その犯行実践により「頭に火花が散る興奮」とか「めくるめくエクスタシー（絶頂感）」つまり究極的マインド・スリルの快楽を得るのです。このような反社会的快楽

に誘うコンピュータ管理型メディアとしてのゲーム（シュミレーターになるゲーム作品）は、単なる娯楽情報（エンターテインメント作品）ではなく、青少年を非行・犯罪に引き込む有害情報として社会から排除すべきだと思います。

A、B両タイプの情報利用は、ともにマインド・スリルの快感をもたらすのですが、覚せい剤など麻薬並みのハイな気分をもたらす興奮性情報の過剰利用の方が脳内麻薬ドーパミンの分泌力を大きくし、病的ネット依存とかネット中毒といわれる災いをもたらしてしまうのです。キンバリー理論では、マインド・スリル（ハイな気分）の落とし穴としての「興奮性情報利用によるネット中毒」に陥りやすいタイプの人の特徴を、次のように挙げています。

- (1) ネット中毒以前にアルコール等快楽物質の中毒だった人
- (2) 職場、家庭、学校生活など現実生活に問題を抱え、それから逃れたいという現実逃避願望のある人
- (3) 日常生活に倦怠感を持ち、非日常的刺激を強く求める人。

ちなみにキンバリー博士の他にも最近では心理学者や精神科医達も独自の視点から、次のようなネット中毒者の特徴を指摘しています。

- (1) 社交能力や容姿などにコンプレックスを持ち、対人関係が苦手な人。
- (2) 孤独で、他者からの承認を欲しがる人。
- (3) 社会的地位の低い人あるいは低所得の人で生活上の不満、不安を感じる人
- (4) 自尊心の乏しい人。
- (5) 強い挫折感情あるいは自尊心の傷つきに悩む人。
- (6) 成人も含め、発達障害あるいはその素因を強く持つ人。（特に未成年者）
- (7) 強迫的に大量の情報を集める人（情報収集が目的化した人）。
- (8) 安全かつ手軽に性欲や攻撃欲を満たしたい人。
- (9) ウツ症状、回避的パーソナリティーの人。
- (10) 対人恐怖あるいは引きこもりが常態になった人。

結論的に言えば、インターネットという21世紀メディアは、20世紀までの「メディアとは情報伝達の手段のこと」という単純な定義の書き換えをせまっている強力なメディア「子どもと大人を問わず頭と心の働きにダイレクトな影響を与える情報メディア」なのです。注意すべきは脳と精神の働きに問題を抱える人（潜在的要因、素因を有する人）に負の増幅効果（問題を悪化させる）を及ぼすことが分かってきたことです。

③ 情報麻薬開発の進行

★単純、反復ゲームからのスタート

さてネット中毒防止のための知識、学びの第一歩は、この新種の病気の原因すなわち病因を知ることです。すでに説明したように、キンバリー・ヤング先生の説によれば、「ネット中毒は、インターネット利用によるマインド・スリルと言われる快感への憑りつかれ」から発生します。その説を裏付ける報告が「J Cハーツという元ハーバード大学女子大生の本（ネット中毒者の告白）でした。彼女は、インターネットというメディアの特性が、本やテレビ等旧来のマスメディアと違い「時を忘れさせる快感、あるいは脅迫感」にあることを体験的にレポートしました。電子メールの瞬間伝送の力を使って国の内外を問わぬほど多数のメル友を作り、それらのネット上での仲間付き合いをするだけでも魔法にかかったように時の流れを意識しなくなり生活の乱れから狂いが始まることを告げたのです。

そうしたウェブサービス利用の中で最も注意すべきはMUDと呼ばれる多人数参加型冒険ストーリー・ゲーム利用でした。実際にハーツは、この種の情報商品の利用を禁止している内外の大学の名前さえ挙げています。彼女はネット・ゲーム狂達は一日に連続、9時間、10時間もMUDに取りつかれていると報告していたのです。ゲームだけではあり

ません。チャットルームやゴシップ・サイトのミーティングも要注意です。

J Cハーツは、韓国や中国、ロシアなどの青少年のネット・ゲーム狂達の長時間連続使用による死亡事例が報告される以前に、狂ったような病的ネット・ユーザーが若者社会で一種の英雄扱いされていることも報告しています。彼女によれば、「大学生の中でも、とびっきりのコンピュータ狂」が作ったネット・ゲームが世界に広がっていると言っていたのです。

実際に、私が知る限りでも、米国の大学のコンピュータ・センターでのアルバイト学生が作った「ポン」という名の、退屈しのぎコンピュータ遊びが、その後の営利目的ゲーム商品開発のきっかけのひとつとなったのです。

「ポン」はピンポン球のことで、デジタル情報画面上に描かれた単純な丸い円の玉を、ラケットに見立てた黒線で打つだけの単純なゲームです。白丸のピンポン球の線画は、コンピュータで制御されているので、マウス操作による利用者の黒線の（ラケットの）操作刺激に反応し、上下左右に動きます。人間は手足を使って押したり、蹴ったりするとその刺激に反応して動くモノに本能的な興味（アクション・リアクション本能）を示す生き物で、それが言葉のような音声による刺激、反応のやり取りとしてのコミュニケーションの原型だという人さえいます。最初のデジタル情報画面上に描かれたマウス操作のラケットによる刺激に反応する丸い球の絵とのアクション・リアクションの作業は、意外にも人間の脳に少なからぬ影響を与えることが、米国スタンフォード大学の研究チームにより確認されています。

スタンフォード大学のアラン・ライスという研究者と、彼の仲間たちは、デジタル情報画面上のボールの動きを模擬的にコンピュータ制御する単純反復型ゲームが脳に与える影響についての実験（脳スキャン）をしました。その結果、この単純刺激・反応型コンピュータ・ゲームを楽しむ被験者の中脳の報酬系神経組織が活性化し、活発な働きをすることが分かりました。今日では、より高画質で刺激・応答性の高い快楽的ネット・ゲーム情報の利用が広がり、その種の情報利用によるこの報酬系の活発化（興奮状態）が、中毒化の原因になるのです。さらに言えば、現在の高度化したコンピュータ・ゲーム商品の中でも「作業系」と分類される単純反復ゲーム商品が一定の人気を取る理由も、この報酬系神経組織の活性化と関係があると考えられます。

★マリファナからコカインへ

「暇を持て余す」という言葉があります。日々の労働や家事、学習スケジュールに追われている人は、「束縛されない自由な時間がほしい」と言います。しかし自由で暇な時間を与えられると困るとか落ち着かないという人も多いでしょう。持て余す、というのは自由時間を与えられると困るといふ人、一人で静かに考えるのが苦手という人の心理です。

ゲーム会社はそうした暇恐怖症（？）の人に、単純な反復・繰り返しゲーム商品を売ってきて、今でもそうしていますが、ある時から単純、反復ゲーム商売の限界を突破して、もっと利益を上げようと考え始めたのです。つまり単調、単純なゲームは飽きられる。飽きの来ないゲーム商品、時間感覚をなくすほど没頭し夢中になるゲーム商品を作ろうと努力し始めました。業界用語でいえば「中毒性の高い作品（プログラム）」の開発、販売競争を始めたのです。その業者の中毒化ゲーム商品開発のスピードの速さを示す事例があります。

中学の頃にファミコンゲームにはまっていたある成人男性が冬のボーナスで最新型パソコンを購入したのを機に、人気が急速に高まっているネットゲームを気軽に試してみても驚きました。高卒後に社会人として仕事に集中していた彼は「自分はもうゲームから卒業した」つもりでしたが、その人気のネット・ゲームの、ファミコンとは比べ物にならない面白さ、とりわけゲーム仲間との通信スピードの「快感」に驚き、その快楽行為に取りつかれてしまった。つまり短期間にマリファナからコカイン・レベルの中毒度に進化していたゲーム商品にはまってしまったのです。そのため成人男性は本格的ゲーム中毒者になりました。

その結果、その人はネット中毒治療ができる医師を探したり、アル中の自助組織に似たネット中毒者のグループを

探し訪ねるようになりました。では中毒性の強いゲームはどのように作られるのでしょうか。

★情報麻薬の作り方

コンピュータ・パワーの小さいゲーム機の、マリオブラザーズのようなアクション・ゲームから昼夜逆転の連続利用で死亡者が出るほどの人気ゲーム（エバークエストなど）やJ Cハーツの言う「ゲーム狂いを増やすMUD」のような情報商品の人気の秘密。それを一言でいえば「人間の様々な心の欲求（例えばヒーロー、ヒロイン願望など）を満たす」幻想的（ファンタジックあるいはロマンチックな）内容の作品」と言えます。これらの作品はそれまでの映画やビデオのような映像商品と区別してインタラクティブ・エンタテインメント商品と呼ばれています。それはコンピュータ制御されて画面に現れるメタファと呼ばれる情報（例えばゲームのモンスターやアバター等のCG画像）と、それを見ている人間とがやり取り（コミュニケーション）することができる娯楽情報商品という意味です。つまりこれまでの映画やビデオのような映像商品とは質が異なることを意味します。映画のスクリーン上の映像や物語の場面展開は、単に観客として見ている。あるいはスクリーン上の美男美女の画像に共感や心的同一化するだけの楽しみですが、コンピュータ管理型メディアと言われるゲーム機やパソコンのデジタル情報画面上に現れる現実感あふれる仮想現実と呼ばれる映像の物語世界は、ただ観るだけでなく、画面上のストーリーの流れに参加して画面構成や主人公の動き、筋書きを変えたりすることができます。具体的に言えばCG画面上のリアルな登場人物（モンスターなども含め）とのやり取り、関係性を作ったり、本物のように感じられるミニチュア（作りものとしてのCGで作られた模造品）の物品や道具（武器など）を動かしたり操作したりすることができるのです。それを可能にするのがマルチメディア・インタラクティブの情報技術です。

1990年3月にカリフォルニア大学ロスアンゼルス校で「マルチメディアに関する円卓会議」なる研究会が開かれました。この会議にはパソコンの父と言われたアラン・ケイをはじめアップル社のスカリー、MIT（マサチューセッツ工科大学）のニコラス、ネグロポンテなど錚々たる人物達が集まりました。彼らは「単なるデータ処理、計算機であるコンピュータを、旧来の紙や電波媒体では扱えない情報、すなわち人間と双方向に意思疎通し、人間の思考や発想の限界を突破させるような「脳を刺激する情報メディアにしよう」という考えを持ったハイレベルな研究者、野心家達でした。

この会議から生まれたマルチメディア・インタラクティブという発想、アイデアは、その後のインターネット関連ソフト技術の開発や教育メディア開発にも取り入れられていきましたが、インベーダー・ゲームなど人気ゲームの改良版としての各種のゲーム・ソフトの開発に、とりわけ大きな影響を与えました。

つまり利用者を中毒にさせるほどの快感を与えるゲーム商品開発です。シナリオ構成をもとにした、ヒトの意識を幻想的物語世界に深く引き込み夢中にさせ、長時間にわたり画面の情報世界に心を引き込み「憑りつかせる」力を持つ情報商品の開発が進みました。

ちなみに、ヒトの心を捕らえて離さない人気ゲームの設計者（バーチャル魔術師と呼ばれる）の一人として知られるパウエル・カーティスは、双方向コミュニケーション型娯楽商品としての人気ゲームの設計条件として、次の5点を挙げています。

- (1) 好奇心（冒険心）をかきたてるシナリオに沿った幻想的畫面作りと、そのバーチャル世界での戦闘ゲーム遊びに欠かせぬ武器など道具（CGによる模像・メタファー）の操作能力向上欲（熟練したい。腕を上げたいという気持ち）を刺激する遊ばせ方をさせる作品。
- (2) 達成感（最後までやり遂げたい心的欲求）を高め、やり遂げた喜びを味わえるゲーム
- (3) 報酬のシステム設定（よくやった！という声、拍手、努力をたたえる音楽、音響効果、予期せぬレア・アイテム

や高得点および称号、ランキング・アップの授与、表示等)をして利用者を喜ばせるゲーム商品

(4) 一緒に遊ぶ仲間作り(帰属欲求の充足)と交流(チャット等)の喜びを与えるゲーム

(5) スリルとロマン(仮面恋愛や友情の感情)を与えるゲーム商品。

結論的に言えば、学術情報の受発信だけでなく娯楽的マルチメディア・インタラクティブ情報商品の生産販売にも使われるインターネットという21世紀メディアは、20世紀までの「メディアとは情報伝達の手段のこと」という単純な定義の書き換えをせまっている強力なメディアなのです。これまでファミコン開発からケータイ・ゲームに至るマルチメディア・エンターテインメント商品やサービスの開発競争を観察してきた私は、今後のインタラクティブ・エンターテインメント商品は、コンピュータ管理型メディアであるが故に、常に最新のコンピュータ技術力を採用したり、仮想現実感を強化する入出力機器を使ってブームを作り出す。例えば、人工知能や認知コンピュータ技術を利用し、現在よりも強い錯覚や幻想あるいは夢遊病的快楽感の追及に向かうと思います。その可能性の一端は、先ごろのスマホを使ったポケモンGO遊びの騒ぎにも現れていると言えるでしょう。ちなみにポケモンGOに夢中になった男性ドライバーが夢遊病者のような運転で子どもをはねた事件も起きましたが、これはまるで覚せい剤の中毒者が起こしたような交通事件です。

第3章 ネット中毒の対策

① 対策後進国ニッポン

2006年に私はソウルでの米国を含むアジア諸国の「子どものネット利用問題研究者会議」に出席しました。その時のメインテーマは、子どもを非行・犯罪に引き込む有害情報問題対策でしたが、ネット依存(中毒)の傾向についても情報交換がなされました。

この会議で私は中国政府の動きやシンガポールの研究者の主張が大変気になっていました。特に当時の韓国では、日本のようなケータイ・ブームは無く、青少年の多くがパソコンによるネット・ゲーム中毒傾向にあったために大人たちのインターネットへの警戒心、冷静な評価心が強まっていたのです。韓国の政府関係機関は、青少年のオンライン有害情報利用防止のためのフィルタリング・サービスの利用、普及に力を入れる一方でネット中毒対策にも力を入れていました。例えば2002年にはネット中毒予防センターが開設され、翌年にはネット中毒者の実態を正確に把握するためにキンバリー博士の理論・手法をもとにした独自の調査手法を開発し、予防治療体制作りにも励んでいたのです。

この間日本では、さしたる動きもなく、私個人は警察庁の研究班の立場から、子どものケータイ・インターネット利用に不可欠なフィルタリング・システムの啓発や立法化に追われて走り回っていました。

日本でネット中毒傾向に関して、やっと動きが出たのは、2013年のことで、厚生労働省がキンバリー理論をもとにした簡易版調査法を使い実態調査(中高生を対象にした全国の実態調査)を行って「病的なネット依存者51万8千人」とのデータを発表しました。この調査発表では「病的なネット依存」という新語も使われましたが、その定義や国民、保護者へのわかりやすい説明はなされず、それについての国民側からの説明要求も出ていないようです。国の言う病的なネット依存という言葉の意味が仮にキンバリー博士の言う「ネット利用快感への憑りつかれ・中毒」で治療が必要な病気ということならば、日本は既に深刻な事態に陥っていることとなります。

ケータイからスマホへと、中毒化傾向を高めるモバイル型ネット端末機が急増する我が国は、その弊害、利用問題解決策については、無策に近いと言えます。なにしろ我が国には、アルコール中毒患者の治療経験をベースにしたネット中毒治療専門病院は1か所しかなく、50万人を超す「病的なネット依存者」と国が名付けている中高生を救う力は無きに等しいからです。少なくとも、この原稿を書いている2017年4月の時点では、ニッポンは、ネット中毒の対

策後進国と言わなければならない状態にあります。

② 乳児から青年期までの一貫対策を

飲みだしたら止まらない。会社にも行かない。無理にやめさせようとするすると暴言や暴力を振るうなど人が変わったようになる。ネット中毒者は、そうした酒におぼれる人のようにネットの快楽利用におぼれます。酒断ち、ネット断ち等の言葉はこの2種類の中毒症に共通性のあることを教えています。実際に診療方法にも類似性があります。違うのは、患者の年齢です。法律もあることから中高生はもちろん乳幼児までがアル中や薬物中毒になることはありません。（例外はありますが）アル中患者は、ほとんどが中高年の男女です。それに対してネット中毒者はアル中治療機関だった久里浜病院の院長である樋口氏が報告しているように、「病的に過剰なネット利用に苦しむ受診者の中心は中学生、高校生」なのです。

青少年の非行、犯罪につながるケータイの有害情報対策は、中高生など思春期対策と言われましたが、スマホ、タブレット時代のネット中毒は、乳幼児から大学生などの青年期の男女を含む成人までに及ぶネット社会の問題であり、その対策の中心は小学校高学年の少年少女を含む思春期の青少年問題と考えてください。しかし予防対策としては乳幼児期のスマホ利用対策が、今後はより重要になります。スマホ育児と言う流行語が作られているようにスマホ、タブレットを新種のハイテク玩具として受け入れる保護者が増えています。ゲーム機を含む低年齢のコンピュータ管理型メディアの利用は、思春期のネット中毒化の素因、下地作りとなり、低年齢でのインタラクティブ・エンターテインメント遊びの快楽利用体験は脳に刻印されて、子どもの心と頭の働きに悪影響をもたらすとともに、長じての中毒治療もより困難になります。乳幼児から青年期までの一貫したネット中毒対策が必要になっているのです。思春期対策では遅すぎるのです。乳児期から思春期に至る子育て教育に及ぼす。マルチメディア・インタラクティブ情報技術進化の負の影響については、別冊子（メディア進化と乳幼児問題）を参照してください。とは言えケータイ時代と同様スマホ時代でも思春期は依然ネット利用問題の焦点です。この時期の子が家庭や学校生活上の問題、トラブルに直面するとネットを使った喧嘩やいじめを起こしたり、ネットを使った薬物の売買から売買春などに走りやすいことは過去20年近くのケータイ・インターネット利用事件の数々が教えていることです。さらにネット端末機が、ケータイより高性能のスマートフォンに移行したことで、従来の有害情報問題に加えて病的なネットの過剰利用（ネット中毒）が活発化するという流れで災いの種が増えました。特に「ゲーム専用機以上に中毒者を広げる」と言われるスマホ利用と、それを狙ったケータイに代わるスマホ商売では、私の言う情報麻薬開発の進化が進み、乳児から中高生等思春期の子どもらを「ネットの憑りつかれ状態」に引き込むリスクが高まっています。ケータイ時代の有害情報対策は、フィルタリングの利用などで、何とか対応しましたが、ネット中毒防止のフィルタリング技術はありません。では保護者はどうすればよいのでしょうか？

ネット中毒治療にあたる精神科医や臨床心理学者達は「ネット依存（中毒）という病は、予防が第一」と言います。どんな疫病でも「予防は危険を知ること」から始まります。パソコン、タブレット、スマホ利用によるネットの快楽情報への憑りつかれが、なぜ起きるのか？マルチメディア・エンターテインメントと呼ばれる「心をハイにする興奮性情報サービス」の広がりとその情報利用による脳内麻薬ドーパミンの働きについての保護者、大人の勉強がまずは重要になると思います。

③ 乳幼児の中毒化リスク

私は「液晶画面に吸い込まれる子どもたち」の中で、旅行中の新幹線の車内での光景のことを書きました。まだ一才

にも満たないような赤ちゃんが、一心にタブレットの画面に表示される画像（風船のおもちゃなどアプリ）を指で動かし夢中になって遊んでいたのです。しばらくして隣にいたお兄ちゃんがタブレットを取ろうとすると、赤ちゃんは大声で泣き叫びました。お母さんがお兄ちゃんをなだめると、赤ちゃんはまた風船を追いかける・・・

私たちは、益田市の中島こどもクリニックの医師である中島匡博さんを訪ねた時にまずその車内での光景を話したうえで、持参したタブレットの画面から乳幼児向けアプリ と呼ばれるコンピュータ画像を指で動かして印象を聞きました。中島医師は即座に「これは子どもの心身の発達にきわめて良くない」と言いました。

中島さんをはじめ内外の小児科医達は、テレビの時代からメディアの乳幼児期の子どもへの影響を調べ「テレビを子守代りにしないように」と警鐘を鳴らしてきたのです。

テレビやビデオのような映像メディアの乳幼児期、学童期の子どもへの影響は、愛着の形成や五感の発達阻害という視点から研究され、問題意識も高まっていました。特に乳幼児期の子どもがはぐくむ愛着の心は「人生の心の土台になる」ほど大切なものです。テレビ以前の子どもは、私が「最高のメディア」と呼ぶ人間、とりわけ母親など保護者との人間関係、コミュニケーション環境の中で他者を信じる心としての信愛の感情をはぐくんできました。（詳しくは別冊子「メディア進化と乳幼児問題」参照）その保護者と子の人間関係、コミュニケーション関係の中に割り込んできたのがテレビやビデオという強力な映像メディアでした。さらに乳幼児までが夢中になるスマホの利用は、育児の基本としての保護者と子の心の絆作り、コミュニケーションにおいてテレビ以上の支障をもたらすと考えます。

★幼少期からの利用が危ない

日本は乳幼児のテレビ長時間視聴国として知られますが、乳幼児から思春期までの子どもの意識を吸い込むスマホ、タブレットの力はテレビ以上なのです。（詳しくは別冊子「メディアの進化と育児問題」をご覧ください）進化した情報メディアが、布や木の玩具、紙の絵本以上の面白み（不思議感）を与え、幼い子らを夢中にさせます。赤ちゃんの指先の動きに応じて変化する娯楽的情報は、乳幼児向けアプリもゲームアプリも、すべてが「マルチメディア・エンターテインメント」と呼ばれ、子どもには利用注意の情報商品であることを頭に入れてください。この娯楽的情報商品の人気の秘密は、コンピュータ技術にあります。乳幼児向けアプリの典型である風船玉はコンピュータが作り、動かしている「幻想イメージ」です。つまり赤ちゃんは、コンピュータを遊び相手にしているのです。このような新しいコンピュータ幻想型情報遊びの、人間の脳や心に与える影響はテレビとはけた違いに大きい。そのことを教えている現象のひとつがネット中毒という病気（病理現象）なのです。従来までネット中毒という病にかかるのは、コンピュータ・マニアの成人男性というイメージでしたが、今や乳幼児までが中毒化の対象になることが分かってきました。この点に注目してください。幼児の中毒化は、学童期、思春期のネット利用問題を深刻化させます。子どもは、スマホ、タブレットに夢中になる。しかしその代償としての災いがあることを保護者や大人は考えなくてははいけません。

幼児期のネット中毒化は子どもの脳の正常な発達プログラムを書き換え、子育ての山場となる思春期での自己破壊を助長します。保護者がある時期に気付いても手が打てない。そんな事件、事例を私は、ここに書ききれぬほど多く見してきました。ネット利用による自己破壊の芽は乳幼児期に作られることを強く訴えます。

★5才、6才の中毒患者も

国を挙げて青少年のネットの有害情報利用による非行・犯罪の被害・加害を防ごうとしている韓国は、スマホ、タブレット時代に進むネット中毒化とネット利用の著しい低年齢化にも注意を払い、幼稚園児やそれ以下の小さい子を持つ保護者たちへの啓発も始めています。

韓国のこの幼少期からのネット中毒防止の努力は、3つの点から注目されています。まず第1にはスマホ・タブレットの時代に急速化する低年齢利用のリスクへの注意喚起です。第2にはネット中毒予備軍の拡大を防ぐため。第3に

は幼児期のネット中毒治療の困難性を低くするためです。そうした幼児期のネット中毒対策の進行の中で韓国最大の新聞である中央日報は、5歳の男子のネット中毒化をニュースにしました。ソウルの共稼ぎ夫婦の5歳の男の子がタブレットからのゲーム利用遊びにはまり、使用させないようにすると駄々をこね吐くまで泣き止まない状態になったというのです。ちなみにこの子はネット中毒治療の専門治療所で検査を受けた結果、ADHD（注意欠陥多動性障害）の診断が出されたということです。ちなみに米国では6歳児ネット中毒患者の報告もあると伝えられています。

新聞では報道されていませんが、韓国のタブレット利用による5歳のネット中毒児は、タブレット以前にゲーム専用機利用などの暫定的利用期間あるいはTVの長時間視聴、助走期間があったと思われます。幼少期からのテレビやビデオ、ゲーム機などの映像メディアの過剰な利用が、パソコンやタブレット、スマホなどからのネットゲーム狂いに発展する事例が、わが国でも注目されているからです。なお乳幼児を含めた小児へのゲーム機、タブレット等コンピュータ管理型メディア利用のリスクの詳細については別冊子「メディア進化と育児問題」をご覧ください。

④ 子どもに必要な4つの能力

市民講座の受講生はご承知と思いますが、下田が大学の研究室として取り組んだ課題は未成年の青少年少女たちのネットにおける有害情報の受発信防止でした。その研究をもとにした市民啓発活動の中で、私は、「未成年者に必要なネット利用能力は単なる操作方法、機器利用能力ではない。自分が利用する情報が有害か無害かを見分ける判断力とそれに基づく有害情報受発信行為を自制する自制力。そして有害情報の受発信をして他者に害をもたらした時の責任能力だ」と説いて回りました。ともすればITコンプレックスの強い日本の大人たちは、ケータイなどネット端末機の操作能力の有無だけにとらわれ、文字入力など機器操作ができなければインターネット時代の子どもの指導などできないと思っていたようです。しかし機器操作だけでできて判断、自制、責任能力を欠いているのでは、災いの種ばかりが広がります。

ケータイからスマホへの変化の現在も判断、自制、責任の3つの能力は一層必要ですが、ネット中毒の災いを防ぐためにはもうひとつ「自制心をもとにした自己管理能力」が必要になります。飲酒の快楽とネット利用の快感が脳科学的に同一ということ的前提にすれば「今日はこのくらいで利用をストップしよう」というセルフコントロールが飲酒でも、ネット利用でも重要になるのです。なお4つ目の自制力は、幼児期の「我慢させる躰」がもとになります。ネット中毒防止の実践書ではこの幼児期の「自己の欲望を野放しにしない心の育児」が精神科医たちにより説かれるようになりました。この心のブレーキ作りがネット利用の自己管理能力につながります。そのためネット中毒防止のペアレンタルコントロールでは、我子の自制力の見極め、その能力の育成が重要になります。

★ペアレンタルコントロールの重要性

すでに市民講座を受講され、「液晶画面に吸い込まれる子どもたち」をお読みいただいた方はご存知のように、ペアレンタルコントロールの言葉の意味について日本で最初に具体的解説をされたのが「ネットママ」という愛称を付けられたニューヨークのジーン・アーマー・ポーリーさんでした。ポーリーさんは図書館の司書で良書選定活動をなさっていた人ですが、インターネット時代に入り、「子どものネット利用では良いサイトを選び悪いサイトを排除する」ための活動を行っていました。しかし今や有害情報対策と同様、いやそれ以上にネット中毒防止のペアレンタルコントロールが必要です。

⑤ ハイテク企業経営者達の子育て意識

ポーリーさんによれば、ペアレンタルコントロールは、進化する情報メディア時代の子育てと教育にかかわる大人の思想、常識なのです。例えば、最先端モバイル端末機スマートフォンの未成年者の利用についてスマホ開発者であるアップル創業者のスティーブ・ジョブスは、2014年9月、スマートフォン人気が急上昇時にニューヨークタイムズ紙の記者であるニック・ビルトンのインタビューに答えるかたちで我子のスマホ利用には慎重な姿勢（新聞では保守的と書かれた）を示し、取材者を驚かせています。スティーブは、特に食事中的我子のネット利用を禁じ、時間があれば食堂の長テーブルで子どもたちと読書の話、歴史上の人物のことや出来事などから子どもの学校生活などについても会話していたのです。ちなみに、ビルトン記者は、他の米国のネット・ビジネスの成功者たちにも、ネット時代の子育て方針を聞き歩いています。それによると、ネット関連の有名企業の経営者達は、我子のインターネット利用を「自由放任しない。好き勝手にさせない」と語っています。つまり保護者によるメディア管理は彼らの常識なのです。

ツイッター事業の創業者であるエヴァン・ウィリアムズと彼の妻は、二人の幼少期の子どもには「タブレットなどを使わず代わりにたくさんの本を読ませる」と家庭の情報環境作りの方針を語っています。私はエヴァン・ウィリアムズの発言を読んでいるうちに、この人は情報メディア研究者の言う「コンピュータ管理型メディア」の教育リスクを知っているかもしれないと思いました。ファミコン、パソコン、タブレット等は、ペーパーメディア（紙媒体）や電波メディアなどと区分するために「コンピュータ・コントロールド・メディア（CCM）」と呼ばれていますが、そのCCMの画面上に表示される情報は、特に成長期の子どもの思考能力を害するリスクも内包しています。例えば複数の文書を結びつける機能としてのハイパーリンクが埋め込まれたコンテンツ利用は、書籍のような文字情報利用での語句の意味とりや理解を易くすると言われますが「マイアルとドブソンの実験」と言われるハイパーリンクの機能効果実験では、ハイパーリンク無しのグループの方がハイパーリンク有のグループ（青少年達）よりも文章の読解効率（読解の容易性）が良かった。それは「参照可能」な情報が増えるにつれリンクをたどる作業が増えたり、文意、文脈の流れを読み進むリズムが乱れたりするからです。ハイパーリンクの機能をプラスに使える人は高度な読解力を備えている人であり、読解力が未熟な人には逆効果が発生するのです。さらにウェブ端末機やゲーム機のようなCCM利用では中脳報酬系の問題であるネット中毒とは別に脳の働きへの悪影響も指摘されています。例えば、日本でこの問題を、早期に脳科学的実験データに基づいて発表したのが日本大学の森教授でしょう。森昭雄教授は「ゲーム脳の恐怖」（日本放送出版協会）という著書の中で前頭前野の活動が、ゲーム機利用により消失に近くなった人を「ゲーム脳人間」と想定し、CCM（ゲーム機、ファミコン）利用の常習者あるいはゲーム機を買い与えている保護者に警告を發しました。特に森教授は、幼稚園児や小学生などの単純、反射型コンピュータ・ゲーム利用時の脳波の変化（アルファ波とベータ波）からファミコンゲームなどを全くしない児童と頻りに利用する児童では前頭前野の活動力が違ってくる。頻りに利用する児童は消失に近いレベルに落ちることを明らかにしました。周知のように前頭前夜という脳の部位機能は、脳の最高中枢とも言われるほど必要なものです。森教授は脳波の変化データをもとにゲーム機などCCM利用と紙メディア利用の違いについても分析しています。つまり書物などを読んでいる時は、意味取や文脈変化の予測など思考活動力が必要になるが、ゲームのイメージ情報では思考努力を必要としないことを脳活動変化から説明したのです。児童期の子どもにはタブレットではなく本を読ませるというウィリアムズの子育て方針には大きな意味があると私は考えます。

先のビルトン記者のインタビュー記事で特に私が注目したのは、シリコンバレーで人気のある「ワイヤード」という雑誌の元編集長クリス・アンダーセンの発言でした。クリスは自分の6歳から17歳までの子どものネット利用には神経を使っているとしたうえで、その理由を次のように語っています。「私たちはテクノロジーの危険をこの目で見てきたし、私自身が経験している。子ども達にはそういうことが起こってほしくないからね」と。ここでクリスが言う「テクノロジーの危険」とは「ポルノのような有害な情報に晒されること」や「他者からのいじめ」そして「何よりも最悪なのはデバイス（ネット端末機）利用の中毒になってしまうこと」なのです。クリスの発言にみられるネット中毒

化への警戒心は、スティーブ・ジョブスも含めて米国のハイテク企業経営者の中にも広がっています。キンバリー博士の「これは冗談ごとではない」という警告の意味は、韓国のゲーム・クリエイターたちばかりか、米国のネット・ビジネス経営者たちの間でも理解され始めていることが前述のソウルの専門家会議の過程で私にもわかってきました。

日本の子どもたちのインターネット利用道具がケータイからスマートフォン、タブレット等の高性能なモバイル端末機に移ったことで、ネット中毒という災いが中高生を中心に増え、さらに幼児から乳児にまで広がろうとしています。これは災いの再生産、拡大を意味していると思います

このネット利用問題の低年齢化のリスクに、日本政府は対応できていないことは既に述べた通りです。そのために、子どもの中毒防止の対策は、家庭の自己防衛努力にかかってくる应考虑すべきでしょう。

では家庭、保護者は、どのように我子をネット中毒化のリスクから守ればよいのか？私たちは中高生をケータイの有害情報の被害、加害から守るために、フィルタリング利用を中心とするペアレンタルコントロールの啓発に力を入れてきました。この実績をもとに、今後は子どもをネット中毒化させないためのペアレンタルコントロールが重要になると提案したいのです。

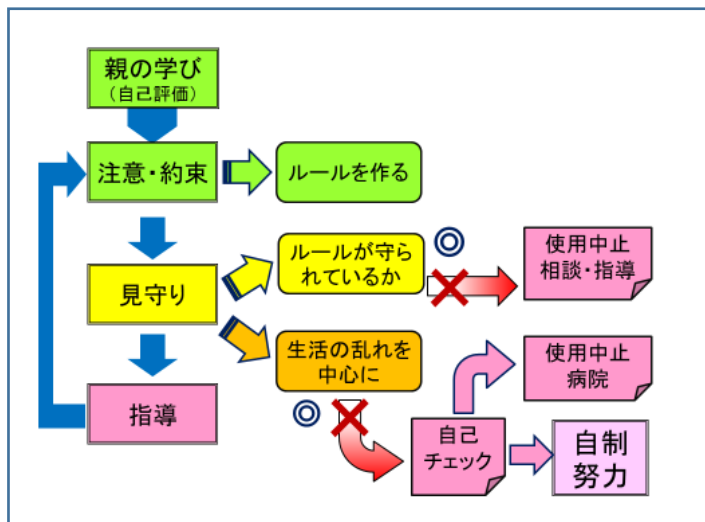
とはいえ、各地の市民インストラクターを除けば、日本ではペアレンタルコントロールという言葉を知らない人も多いようなので再度申します。ペアレンタルコントロールとは保護者による子どものメディア（現在では主としてネット端末機）利用のための保護者による注意、指導などの行為を意味する言葉です。本の時代の「良書選定、悪書排除」の保護者、大人の努力が、ネット時代にも必要と教えている言葉です。さらに言えば、メディアの技術進歩を批判的に、冷静に考えるというリテラシーの思想です。今後のコンピュータ管理型メディアの商品改良を冷静に評価、理解し、テレビ等マスメディアが作り出すハイテク娯楽商品ブームに踊らされぬ力が保護者達に求められています。

市民講座の説明を繰り返しますが、保護者のフィルタリングやパスワード、利用時間管理サービス機能などの設定行為は、ペアレンタルコントロールの一部です。具体的に言えば、ネット端末機を子どもに買い与える際の保護者の注意、それに基づく約束と見守り、指導の営み全般を意味する言葉です。

この保護者のメディア管理は「我子をネットの有害情報から守る」営みと「我子をネット中毒にしない」営みの2種類に分かれます。最初の「有害情報から子どもを守る」ペアレンタルコントロールについては、これまで各地の市民インストラクター養成講座でお話ししましたので、ここではネット中毒防止のためのペアレンタルコントロールの概要、アウトラインについて記します。なお以下に説明するペアレンタルコントロールの手順は、急増中の中高生（思春期の青少年）向けの中毒防止策です。

⑥ 我子（特に中高生）をネット中毒から守るための保護者の営み

ネットの有害情報や中毒の害から思春期の子どもを守る手順は基本的に同じで①注意、②見守り、③指導の3段階です。但し、中毒防止では保護者の学びが特に大切なことから、図のように保護者の学習、注意（約束）、見守り、指導の4段階になります。有害情報の受発信利用防止では、子どもにネット端末機を与えるときに、有害情報利用のリスクについてまず注意し、ルールを作る。中毒防止のルール作りも同様で、我子にスマホ、タブレットを使わせる際には、ネット中毒の怖さ、（アルコール中毒同様に、生活を狂わせ人格破壊から突然死をも招く）怖さを説明し、そのうえでスマホ利用による生活の乱れ、狂いが起きる可能性の高さについて説明し、保護者の心配事を具体的に話して利用時間制限を約束させる。そして、その約束が守られているか否か、生活の乱れや長時間利用をしていないか等、利用状況を見守り、約束に反しているときは、中高生くらいなら本人に依存度が高いか否か、自己判断させ、学校や家庭生活を狂わせるような深夜や昼間の長時間ネット利用が進んでいけば、利用を中止させる、特に深夜利用から昼夜逆転のネット利用になるなど生活の狂いの度合いが強ければ、早めに精神科など医療機関に問い合わせるなどして進行悪化を食い止めるという手順になります。手順を図に示します。



前記のフローの各ステップの内容について以下に補足説明します。

まず第1ステップの保護者の学び（自己評価）とは、簡単に言えばペアレンタルコントロールをする保護者自身が「己を知り」「我子を知る」自己チェックの営みです。その営みの要点は主に次の2点です。

(1) ネット中毒（依存）が予防や治療を必要とする病気であることを理解しているか？もしくは保護者自身がゲームやネットの過剰利用により正常な暮らしができなくなっていないか？（保護者がネットゲームやチャットに憑りつかれ、子どもを餓死させた事件もあります）夫婦の場合は妻と夫のどちらかがネット中毒になっていると子どもへの悪影響が急速に高まります。夫婦の認識一致が望ましい。特に刺激的なゲーム遊びを我が子と一緒に楽しみたいという父親が案外多いようなので十分注意して下さい。

(2) 我子が以下のような「インターネット・ゲームの過剰な利用に陥りやすい個性・性質の持ち主ではない」と言えるかどうか改めて考える。

- ・保護者や教師等大人のいうことを聞かない。反抗的になりやすい。
- ・多動的で落ち着きがなく、物事に集中できない（但し、ゲームやネットの利用には興味を示し、異様な集中力を発揮する。
- ・自分の思い通りにならないとキレた状態になりやすい。
- ・先のことを考えてすべきことをせず、目の前の興味あること、面白いと思うことを優先してしまう。
- ・良い人間関係を作ったり、作ろうとしない。集団活動が苦手である。
- ・金銭や特定の物品（アイテムなど情報商品を含む）の所有に強くこだわる。

以上は発達障害にも関連する個性です。この他に

- ・他者のまなざしを過剰に気にしたり、誘惑的誘いに応じやすい。
- ・弟や妹など年下の子どもをゲームに誘うなど「仲間作りをしたがる」

次に第2ステップの「注意、約束（ルール作り）」について説明します。

まず我子にせがまれるままにゲーム機やネット端末機を気軽に与えて好き勝手に使わせないこと。それはスマートフォン以前の携帯電話（ケータイ）時代からの大人の常識です。ケータイ時代の保護者の子に対する注意は、我子のケータイ利用による有害情報の受発信防止のための注意でした。例えば、ケータイを他者攻撃（ネットいじめ）の道具にしてはいけない。非行犯罪につながるブラックな情報利用をしてはいけない等々の注意でした。そしてその保護者の心配事としての注意を文章化してルールを作りました。例えば、フィルタリングソフトやサービスの利用を承知させ、そうした安全対策を勝手に解除した場合はケータイを取り上げる等約束作りをします。（基本的にスマホ時代でも同様です）

また、他人を誹謗中傷することや、そうしたネットでの他者攻撃と一緒に楽しもうという誘いに乗ってはいけない。あるいは「自分の裸の写真などを面白半分にネットに発信すると、後で後悔することになるからしてはいけない」なども言聞かせたり、文章化する。これはスマホ時代の米国で行われています。（「液晶画面に吸い込まれる子どもたち」にも書いたことです。）

なお、ケータイ時代は、有害情報の受発信の注意が中心であり、特にフィルタリングソフトやサービスの利用の重要性がパソコン、ケータイ利用などで強調されました。そのことは基本的にスマホ、タブレット時代にも必要なことですが、ネット中毒防止のためには新たな保護者から子への注意とそれに基づくルール作りが必要になります。ここでは思春期の子どもを中心に、主として3点ほど挙げますが、我子の年齢や個性、能力に応じて保護者の注意点を追加すべきです。

⑦ 保護者から子へ3つの注意と見守り指導

特にゲーム機、スマホ、タブレット等高機能モバイル（携帯型）機器を我子に与えた保護者は、子どもに以下の諸点について注意し、約束づくりをすべきです。

★利用する情報通信サービスの種類に関する注意

ネット中毒対策で最も重要なことは、利用時間の管理です。ネット中毒の場合は、「マインド・スリルの強い中毒性の高いゲーム遊び」の興奮を最初に味わうとパチンコ、ギャンブルの「ビギナーズ・ラック」に匹敵する強度の快感を味わい、そこから狂った利用に短時間で陥ってしまいます。それ故、第1に注意すべきは理性的利用ができず、狂ったように利用に憑りつかれてしまうような多人数利用型ネットゲーム作品や、それらを利用するのに便利な「ライン」のような依存性の強い通信サービス（長時間利用を促す仕組みサービス）を「利用しない方がよい」等利用上要注意の情報・通信サービスの存在、危険性を教えた方がよいでしょう。

★利用時間、利用時間帯の注意（約束）

ゲーム・ソフト利用を、わずか15分ただけで大脳前頭葉の血流低下が起きたという報告もあります。しかしながら、思春期の子どもの継続的利用時間あるいは一日当たりのネット・ゲームの総利用時間の上限は、企業はもちろん公的に発表したりしていません。また日本政府には韓国のような深夜のネット利用制限などに関心が無いようです（2017年4月時点）。米国を含むアジアのメディア研究者の会議では、夜9時以降の利用を禁じ、思春期の子の場合は特に週平均で一日当たりのゲーム、ネットの総利用時間を3時間以下に抑えるべきだとの意見が出されました。一日3時間の利用は「狂ったレベル」とされる「昼夜逆転のネット利用」や「日常生活の乱れによる狂ったレベルの入り口」とされる一日当たり5時間から8時間、さらにそれ以上の利用レベルへと急速に落ちていく「危険ライン」とみなされます。ちなみにグループチャット機能付きの中毒性の高いロールプレイング・ゲーム等情報通信サービス利用は、深夜に及ぶ長時間利用の「ネット中毒化」に子ども達を引き込みます。この種の情報サービスを使った子の一日当たりの利用時間は週平均で1日30分を超えると危険。（時間制限が難しいので使わぬのがベスト）

★利用場所の注意（約束）

日本のケータイや米国のスマートフォンのようなウェブフォンやゲーム機等いつでもどこでもネットが使えるモバイル機の利用では、学校に持って行ってはいけない。自分の部屋やベッド、寝室では使わない、歩行中の利用はいけない等、利用場所の注意も必要です。私を知るかぎり、ネットの病的長時間利用をする悪習のある青少年は、授業中の教室でもトイレの中でもモバイル端末機を使います。

以上の3点に加えて、スマホを使った他者攻撃（ネットいじめ）に参加してはいけないと注意してください。日本での「ネットいじめ」はケータイ時代から盛んになりましたが、スマホ時代にはラインの利用などでケータイ時代以上に要注意となりました。ネットいじめ行為は、加害者ばかりか被害者もネット中毒化に引き込みます。加害者はネット攻撃の快楽から、被害者は恐怖心（脅迫心）不安心理から長時間のスマホ利用の悪習が生まれます。

諸注意の後はルール（約束）作りです。保護者からの注意を子どもが理解したのなら口頭だけでなく、ルールとして文章化が望ましい。文章化すれば次の見守りステップが楽になります。各地のインストラクターの皆さんはご承知ですが、前著書「液晶画面に吸い込まれるこどもたち」では米国のホフマンさんという母親の、息子さんとの約束（契約）作りを紹介しました。ルール作り等基本的には先に私が述べた注意点をもとにホフマンさんの18の約束事を参考に各家庭の事情、子どもの個性や特質に合わせて保護者が作成すべきことです。ちなみにルール作りで要注意な点は「宿題が終わったらゲーム、ネット利用OK」などの「ご褒美ルール」作り等ですこれはネット・ゲーム利用は良いことだと正当化してしまうことですし、「勉強は嫌なことだ。だから「ご褒美のネット利用ができる」と思わせてしまうリスクが発生します。2006年のアジア会議での情報交換ではご褒美ルールが日本以外にも広がっていて、教育的には逆効果になると考えられていることもわかりました。

★見守り

第3ステップの見守りは、子どもとの約束をもとにしたルール（文書化の場合）をもとに行うことが望ましく、見守りがより容易になります。有害情報の受発信防止では、子どもの端末機に設定したフィルタリングを勝手に解除したりしていないか。自分の子が、ネットいじめ行為にかかわっていないか否かなどをチェックしますが、ネット中毒防止では、一日当たりの合計利用時間と利用する時間帯、場所のチェックがポイントになります。（特定のゲーム機で時間管理機能を使わせている場合は、その作動を時々確認する）深夜利用の禁止など利用時間帯の見守りでは、夜はネット端末機を保護者が預かったり、自室に持ち込まず（特にモバイル機はベッドの中でも利用できるので注意）パソコンを使ってのどうしても必要なネット利用の場合は、居間で使わせるべきです。また子どもにネット利用の内容や利用時間を記入させるネット利用日誌を作って我子に記入させるとよいでしょう。

日本の現状では、地域の申し合わせで青少年の深夜の利用禁止を取り決めているところ以外では、スマホ利用の保護者の見守り、指導が難しいと思います。そこで重要になるのが我子の「日常生活の変化の把握」です。私はケータイ端末機時代に、一人の母親からの電話相談を受けました。「娘の様子が変わります。部屋に私が買ってやったこともない高価な服やバッグがあります。時々友達にケータイで呼び出されると言って夜間外出します。出会い系サイトなどを使っているか心配ですが、そんなことを聞くと嫌われるかもしれないと悩んでいます」私は率直に、「お母さんは心配していると、言った方がよい」と言いました。これは結局フィルタリング利用無しのノーガードの有害サイト利用問題（スマホ時代はラインと無料の有害アプリ利用問題に変化）でしたが、子どものネット中毒化の予兆キャッチでは、日常的言動、振る舞いの変化を見ることが大切です。単純化していえば、ゲーム・ネット利用の一日当たりの総利用時間が増えると子どもの言動、振る舞いに悪い変化が出ます。それゆえに「保護者による子どもの生活変化の気づきが大切

だ」ということです。子どもの利用時間の増加と日常生活変化の関係についてはアジアの研究者会議で議論しました。私たちは国別に思春期男女のネット・ゲーム依存化プロセスの分析と議論をしましたが、その過程で子どもの週平均一日当たりのトータルの利用時間の増加及び増加スピードと子どもの悪い生活変化の関係に気づき、悪い生活変化のグレードを4段階に分けて見守りや指導の手がかりをあぶりだしてみました。ここでは、わかりやすく子どもの生活状態悪化のレベルを大まかに次の二つの段階に分けて説明します。

(1) 日常生活の乱れ(睡眠不足やそれによる登校の遅れ、提出物、宿題の忘れ授業中の居眠り等学校生活の乱れなど。)さらにはネットゲーム利用が進まない時の苛立ちなど精神や身体状態の不良。(「眠い」「だるい」「かったるい」「むかつく」などをしばしば口にする等々)という意味での「乱れのレベル」

(2) 次の段階は、日常生活の狂い(家族への暴言や逆の無言化、投げやりな態度、不登校日の増加あるいは引きこもり、家庭内器物破壊、ならびに暴力行為等)です。身体的には肩こり、頭痛、吐き気を訴えたり、自傷行為の発生を意味する「狂レベル」です。この狂レベルの子どもの行くつく先は俗にゲーム・ネット・アパシー」とか単にアパシーと言われる臨床症状で、意識あるいは認知障害です。つまり理知的活動が難しくなり情動不安定かつ衝動的で攻撃的な人格変異、心の荒廃が報告されています。(俗に言う抜け殻、廃人状態)

ちなみに乱から狂レベルへの移行の区切りもしくは目安となるのが休日を含めた週平均一日当たり3時間の総利用時間量と考えます。すなわち乱レベルの生活状態は、気を緩めると徐々に3時間の危険ラインに近づき、さらにその一線を越えて、急速に平日でも4時間5時間と利用時間が延び、休日などは10時間から最悪のケースで昼夜逆転(狂った生活レベル)という形で進みます。(利用する通信・情報サービスの種類によっては一気に乱から狂レベルに至ります)

ちなみに狂レベルに入ると、異常とは言えない利用レベル(ネット・ゲーム利用時間に限定するとおよそ1日30分程度)に引き戻すのは困難です。つまり保護者によるネット中毒防止の見守りは、我が子が狂レベル(中毒状態)に陥らないようにすることが最大の目的です。そのためにはゲーム・ネット利用の時間が約束に反するレベルにまで悪化していないか、ネット利用日誌のデータなどを使って話し合い、現在の生活状態が良いか否かを子どもに自己評価させる。その話し合いの過程で我が子にスマホなどコンピュータ管理型メディア利用の自己管理能力がないと判断したならば、スマホ、タブレット等端末機やゲーム機を取り上げたり、廃棄処分する必要もあるでしょう。アル中患者の手からウィスキーの瓶を取り上げるように・・・。(但し、これは小学生以下の場合で、中高生の場合はネット中毒化の怖さなどについて話し合い本人の自覚を促す親の努力が必要です。)

★第5ステップの指導

最終ステップの指導は、ネット利用が乱レベルでの指導と狂レベルに入ってしまった場合の指導とに分かれます。乱レベルであれば、前記した子どもとの話し合い、が保護者の指導となりますが、不幸にも既に狂レベルに入ってしまった場合は、小学生なら児童相談所あるいは知識のある小児科医や各地の精神保健センターに相談する。日本には児童のネット中毒化に関する公的対応システムが無いのですが、前記の機関等に相談に行くのも一つの対策でしょう。中高生、成人の場合は、ネット上のインターネット依存度テストを使い自分のネット・ゲーム利用が治療を必要とするほど悪いレベルかどうかを自己判断させたり、公的な精神衛相談組織に相談するか、ネット依存(中毒)治療ができる精神病院の診断やカウンセラーの助けを求めべきです。また大学生や成人の場合は、アル中患者同士の助け合い組織に似た互助グループもでき始めていますので、ネットなどで調べてみることをおすすめします。なお、思春期の子どもが禁断あるいは離脱症状などから暴力的、破壊行為を始めたなら、警察(少年課)に相談するのも一つの方法です。