



20191123
ゲーム/ギャンブル依存の心理療法

合同会社カウンセリングルームさくら
公認心理師・臨床心理士
熊谷真人

自己紹介

- ・千葉県浦安市出身
- ・早稲田大学大学院で臨床心理学について学ぶ
- ・卒業後、カウンセリングルームさくらにて勤務、現在に至る。
不登校や不安症、強迫症、うつ病などの治療を行っている。

その他カウンセリングルームさくらで扱っていること

- ・ギャンブル依存
- ・家族関係について
- ・職場や学校などでの悩み
- ・いじめや暴力、虐待によるトラウマなど多岐にわたっています。



本日の内容

- ①「嗜癖 (しへき、Addiction)」とは？
 - 「行動嗜癖」と「物質嗜癖」の違い
- ②ゲーム依存/ギャンブル依存とは？
- ③ゲーム依存/ギャンブル依存のメカニズム
- ④ゲーム依存/ギャンブル依存の治療法
 - それぞれの共通点および独自点

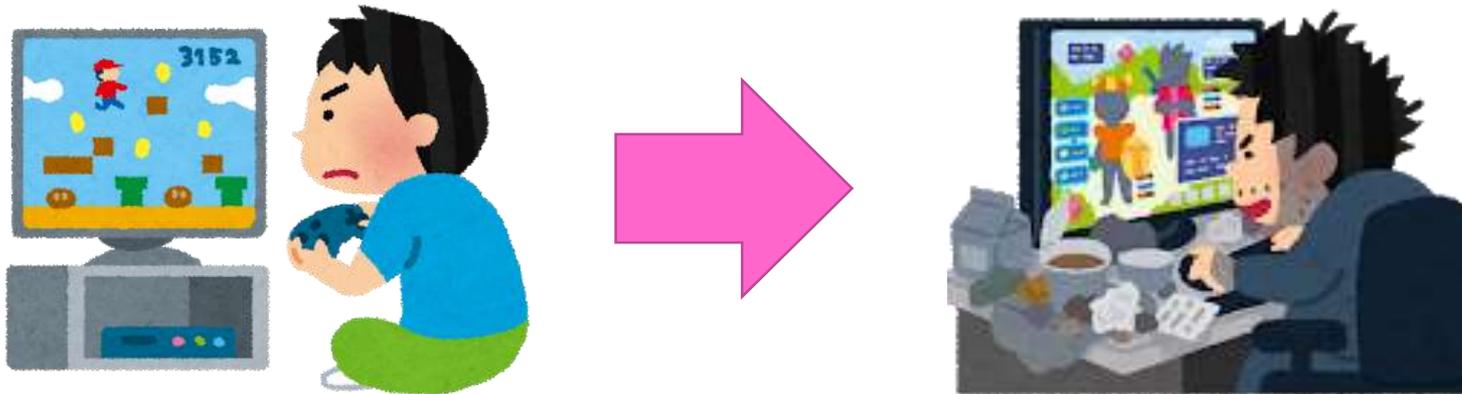


「嗜癖」とは？

嗜癖とは？

「嗜癖（しへき、Addiction）」

「もともと合目的で適応的であったひとつの行動が、適切な自己調節機能を欠いたまま積み重ねられ、もはや個体の利益にそぐわなくなっている状態」



嗜癖とは？

「嗜癖 (しへき、Addiction)」の種類

物質嗜癖

特定の物質 (精神作用物質) の摂取を依存対象とする嗜癖。

(例)

- ・薬物依存
- ・アルコール依存
- ・タバコ依存



行動嗜癖

ある特定の行動や一連の行動プロセスを依存対象とする依存症

(例)

- ・ゲーム依存
- ・ギャンブル依存
- ・買い物依存



嗜癖とは？

「行動嗜癖」について

ある特定の行動や一連の行動プロセスがもたらす**高揚感**や、不安や怒りの軽減、緊張からの解放など、**不快感情の軽減**が一種の報酬効果となって**反復化・習慣化**し、心理社会的もしくは健康上の問題をもたらしていることを知りながらも、**その行動をとめることができない (制御不能)** 状態

行動嗜癖

ある特定の行動や一連の行動プロセスを依存対象とする依存症

(例)

- ・ゲーム依存
- ・ギャンブル依存
- ・買い物依存



嗜癖とは？

「行動嗜癖」について

ある特定の行動や一連の行動

プロパティ

不安

解放

一種

反復

心理

題を

なが

とがでさない(制御不能)状態

行動嗜癖

本日は行動嗜癖の内、
ゲーム依存・ギャンブル依存に焦点を当て
お話したいと思います。





ゲーム依存/ギャンブル依存とは？

ゲーム依存とは？

ゲーム依存とは？

普段の生活が破綻するほどの、持続的かつ反復的なゲームへののめり込み



制御不能性

ゲーム以外の趣味や娯楽への興味の消失

人間関係・職業関係の危機、および喪失

ゲーム依存・ネット依存とは？

ネット依存とは？



インターネットに過度に没入してしまう



実生活における人間関係が
わずらわしく感じる



PCや携帯が使用できないと
情緒的いら立ちを感じる



心身状態に支障があるが、
インターネットを精神的に嗜癖してしまう

ゲーム依存・ネット依存とは？

ネット依存とは？

ゲームやインターネットを止めようと思っても、
止められない状態

それにより、健康問題や社会的問題が出てくる

実生活における人間関係が
わずらわしく感じる

心身状態に支障があるが、
インターネットを精神的に嗜癖してしまう

ギャンブル依存とは？

ギャンブル依存とは？

経済的・社会的・精神的な問題が生ずるにもかかわらず、ギャンブル（パチンコ・スロット・競馬・競輪・競艇など）を止めることができない状態



借金

身近な人への嘘

人間関係・職業関係の
危機、および喪失

ギャンブル依存とは？

ギャンブル依存とは？



ギャンブルを止めることができない
(制御不能)



ギャンブルの中止や中断に
情緒的いら立ちを感じる



実生活における人間関係が
わずらわしく感じる



ギャンブルのために嘘をつく、
借金をする

ギャンブル依存とは？

ギャンブル依存とは？

ギャンブルを止めようと思っても、
止められない状態

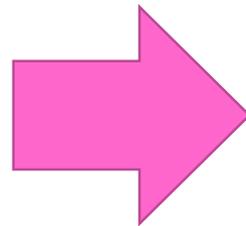
それにより、健康問題や社会的問題、
経済的問題が出てくる

実生活における人間関係が
わずらわしく感じる

ギャンブルのために嘘をつく、
借金をする

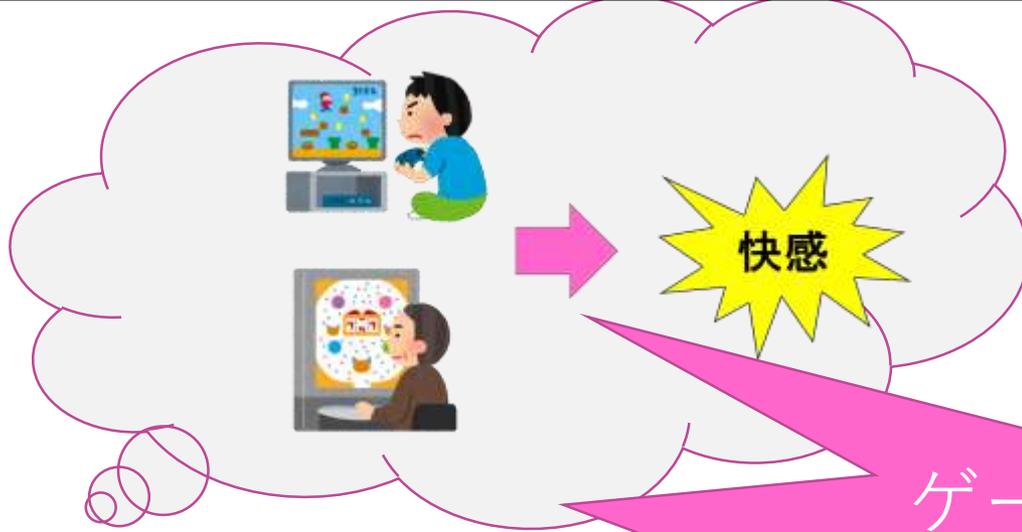
ゲーム/ギャンブル依存の特徴

依存のスタートは「気持ちいい」という快感から



ゲーム/ギャンブル依存の特徴

依存のスタートは「気持ちいい」という快感から



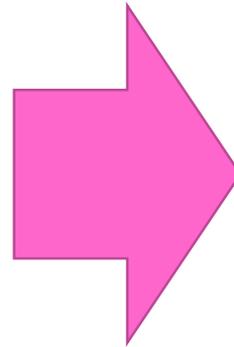
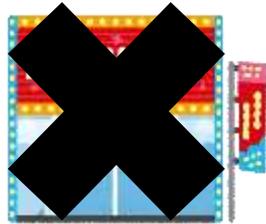
ゲーム・ギャンブルの
頻度・強度が増加

嫌なことをやめた
あの快感をもう一度・・・



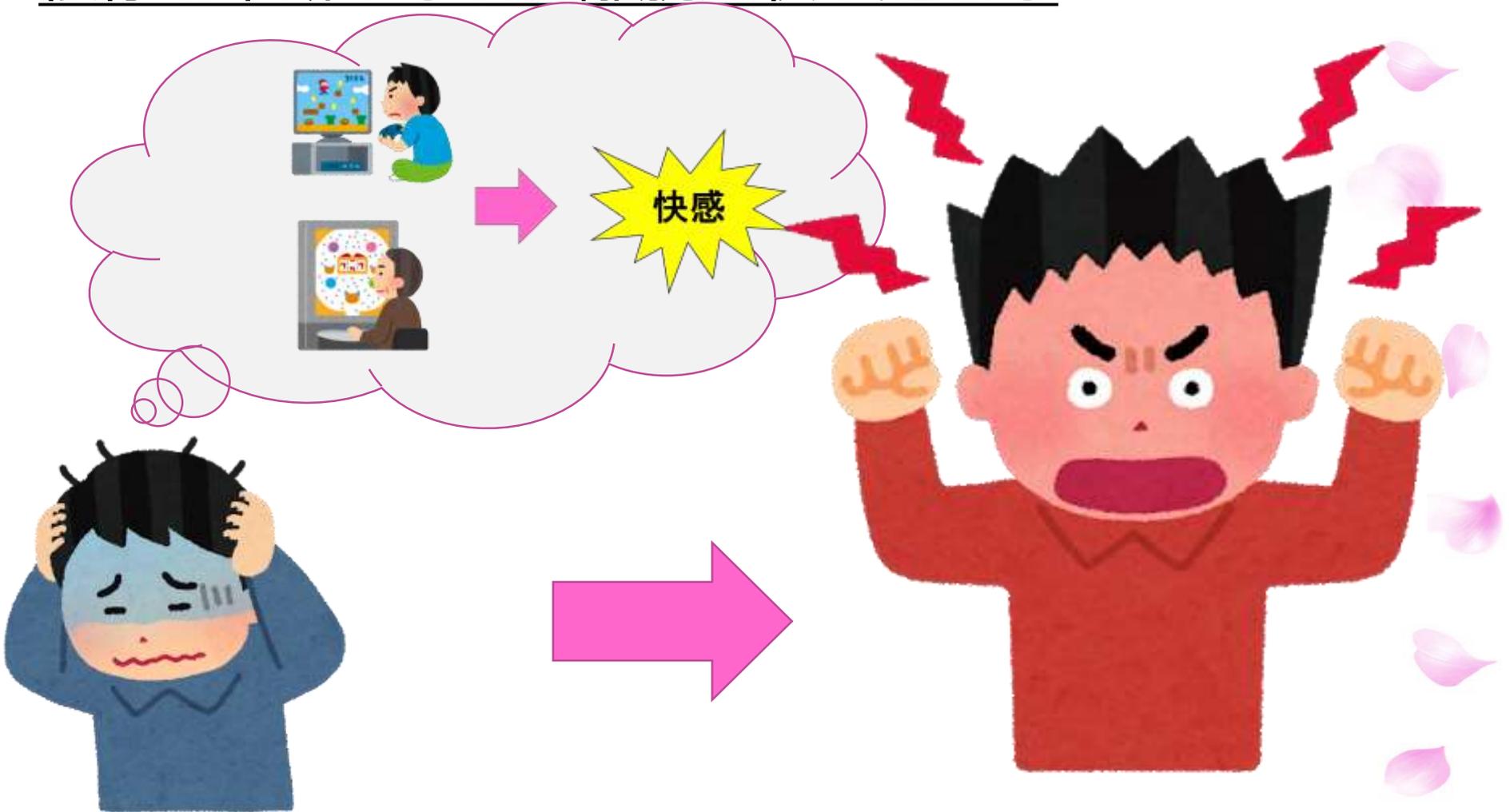
ゲーム/ギャンブル依存の特徴

「意思の強さ」では止められない (制御不能性)



ゲーム/ギャンブル依存の特徴

依存を中断すると、離脱症状が起きる



ゲーム依存・ネット依存の症状

いわゆる「意思が弱いから」「気合が足りないから」ではなく、「**依存という状態である**」と認識する。

「依存」とは

本人が「やめよう」と思っているにもかかわらず「やめられない」状態。

本人の意思でどうにかするのではなく「治療」をしっかりと行うことが重要。



ゲーム依存/ギャンブル依存の メカニズム

ゲーム依存・ネット依存のメカニズム

- ・ どうしてゲーム・ギャンブルをするのか？？

環境・状態

きっかけ

ゲーム
ギャンブル

結果



ゲーム依存・ネット依存のメカニズム

- ・ゲーム・ギャンブルを行うきっかけは??

きっかけ

ゲーム・パチンコが目の前にある。。



以外にも

- ・イライラした時
 - ・お金が手元にある時
 - ・やることが何もない時
 - ・嫌なことがあった時
 - ・渴望
- 等 . . .

ゲーム依存・ネット依存のメカニズム

- ・ゲーム・ギャンブルによって得ているものは??

結果



- ・楽しい！！
- ・渴望やイライラの解消
- ・達成感
- ・仲間とのつながりの実感
- ・認めてもらう体験
- ・お金

ゲーム依存・ネット依存のメカニズム

- ・よりゲーム・ギャンブルを促す要因は？

環境・状態

ゲーム・ギャンブル以外で楽しめることがあるか？

ゲームやギャンブルを簡単にできていないか？

学校や家に居場所があるか？

金銭的な制限がきちんとあるか？

ゲーム・ネット依存の要因

スマートフォンの普及

① オンラインゲームの普及



チームを勝利に導くと高い地位
や賞賛が得られる！

自分が抜けると、他のメンバー
に迷惑がかかる・・・

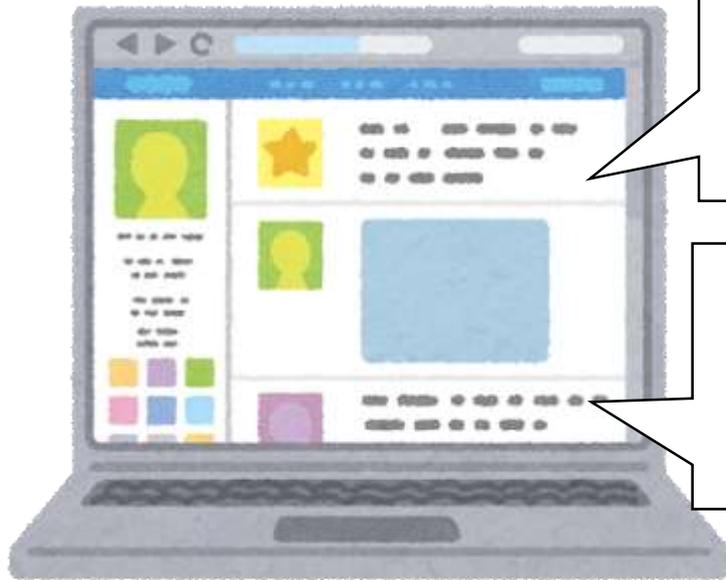
ゲームを「したい」だけでなく、
「しないといけない」と感じている可能性

ゲーム・ネット依存の要因

スマートフォンの普及

②SNS・コミュニケーションツールの普及

- ・ Twitter、LINE、Instagramなど・・・



コミュニケーションが便利に

周りからおいていかれそうで、
「怖くてやめられない」ことも

ゲーム・ネット依存の要因

スマートフォンの普及

③動画投稿サイトを簡易に見られる

・ Youtubeなど



TV⇒Youtubeへの移行もあり、
情報のツールともなっている

日々更新され、「際限なく」
視聴できてしまう。

ゲーム・ネット依存の要因

まとめると・・・

- ・スマートフォンの普及により、オンラインゲーム、SNS、動画サイトなどへのアクセスが容易に
- ・ **「終わりがなくずっと続けられる楽しいもの」**であり、はまりやすい (依存しやすい)
- ・ 「周囲に迷惑かけないように」
「置いていかれないように」と考えて、行うことも

ゲーム・ネット依存の要因

• ネット依存を起こしやすい環境

- ①自分の居場所がない (ネットに居場所を求める)
- ②ネットを自由に使える
(取り決めがない、形骸化している)
- ③「コントロール性」の欠如
(取り決めがあっても、守られない)
- ④ゲーム業界とのつながり
(宣伝、動画サイト、規制のなさなど)

ゲーム・ネット依存の要因

● ネット依存を起すしやすい環境

①

②

③

④

ゲーム・ネットを行うツールが発展し
そもそも「依存しやすい」ものになってきた
それに加えて、環境要因も依存に影響する。

ギャンブル依存の要因

- 世界のEGM (電子ギャンブル機械) の6割は日本にある (日本はギャンブル大国)
- 日本のパチンコ・パチスロ店は全国で約10000店
(アメリカのカジノは430店舗ほど)
- 新潟県は約188店舗
(ファミリーマート[新潟3位]は177店舗)

ギャンブル依存の要因

- 新発田市には8件ある。
⇒ パチンコ・パチスロ総台数4000以上
- 新発田市人口が約95000人
⇒ 少なくとも23人に1台ある
⇒ 18歳以上だけにしたらもっと多い



ギャンブル依存の要因

- ギャンブルは「依存」しやすいようにできている
- ① 明確な「報酬」 (金銭)
 - ② スリル感 (ドキドキ)
 - ③ いつあたるかわからない (いつか当たる)



どう対応していくか？ (ゲーム依存)

どう対応していくか？

- 予防
- 家族の連携
- カウンセリング・専門機関で治療を行う

どう対応していくか？

- 予防（依存がすすむのを抑制する関わり）

- ネットに触れない時間を増やす

- ⇒ 「触れる時間を減らす」は△

- （楽しいことが減ることを拒む可能性）

- ルール作り（子どもが主導）

- ⇒ 一気に減らさない

- （例）1日6時間ゲームを行っている場合

- 一方的に「1日1時間」ではなく、

- 子ども主体で「1日5時間」のほうがいい

どう対応していくか？

- **ルール作りのポイント**

① スマホなどは「子どもの所有物」ではなく、
「親から借りているもの」という認識で

② 保護者が一方的にルールを決めるのではなく、
子どもと一緒に決める

③ どこでも・いつでも使っていていいようにせず、
使っていていい場所・時間帯を決める



どう対応していくか？

- **ルール作りのポイント**

- ④お金の使い方を決める

- ⑤ルールを書面に残し、見えるところに。

- ⑥ルールは子供だけでなく、家族全体で守る
(「ママだってやってるじゃん!」を防ぐ)



どう対応していくか？

- 予防（依存がすすむのを抑制する関わり）

- ネット制限の機能を使う

- ⇒ フィルタリング、ペアレンタルコントロール
タイマー機能

- （「親が取り上げて使えなくなる」よりも、
「時間で使えなくなる」の方が抵抗感は少ない）

- ネット以外のことを実施する

- ⇒ 補修、塾、アルバイト、趣味、部活、
恋人、など・・・（友人や先生からの助言も）

ペアレンタルコントロールとは？

- 子供によるパソコンや携帯電話などの情報通信機器の利用を、親が監視して制限する取り組み

使用時間の制限

子どものスマホの使用時間の制限。
使用時間帯の指定。

フィルタリング

有害サイトの閲覧制限

アプリの課金
インストールの制限

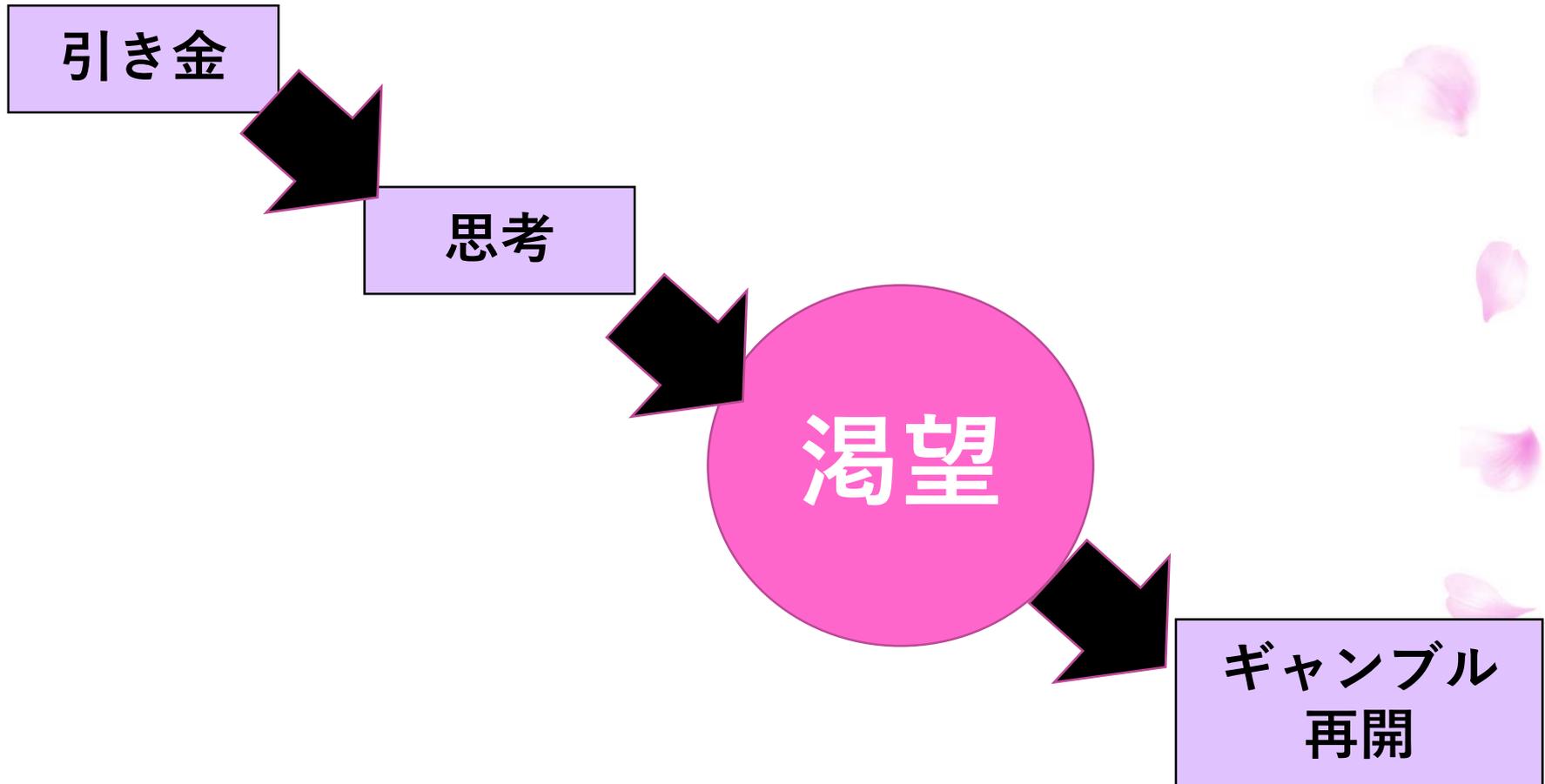
アプリ内の課金制限および
インストールの制限



どう対応していくか？ (ギャンブル依存)

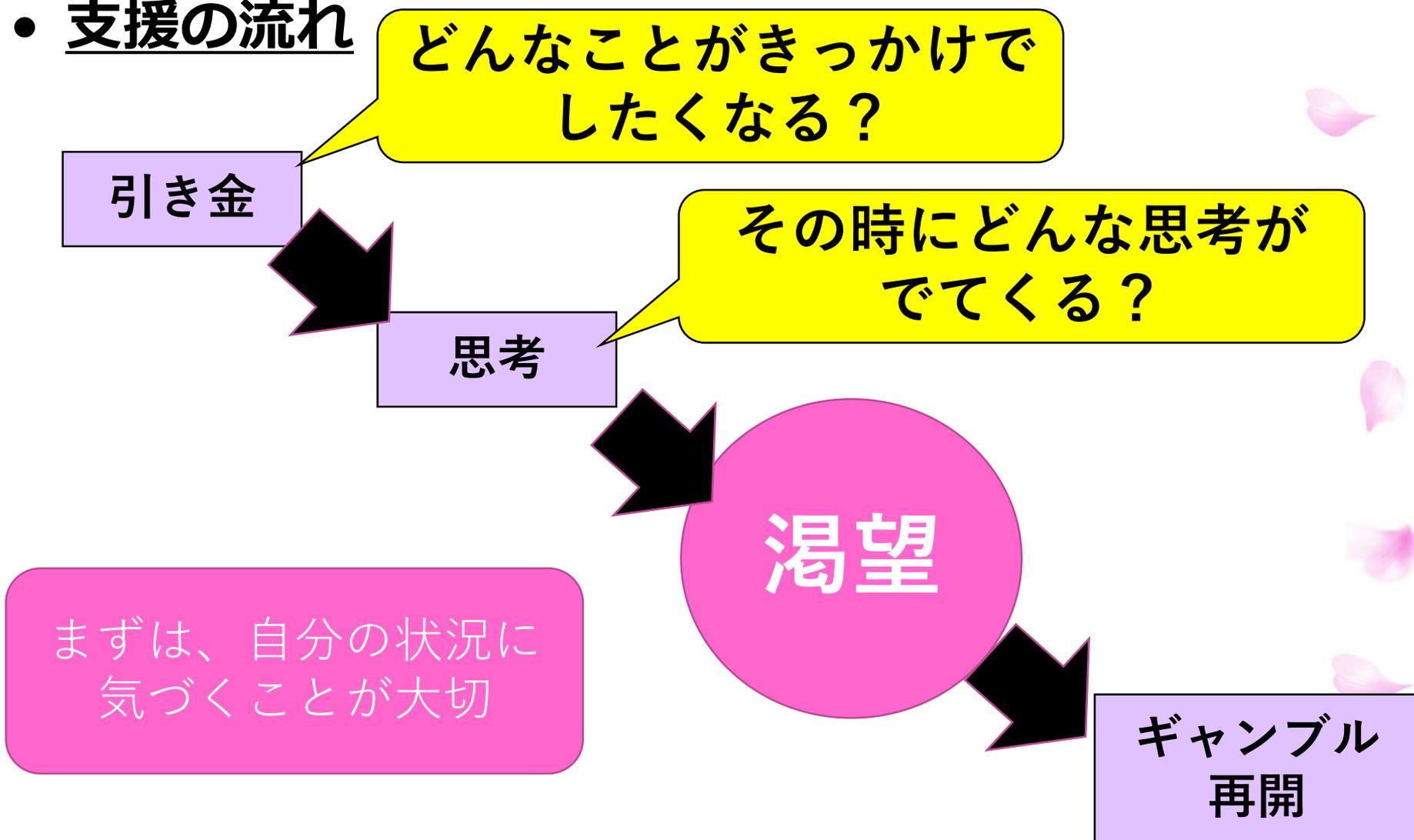
どう対応していくか？

- ギャンブル依存のメカニズム



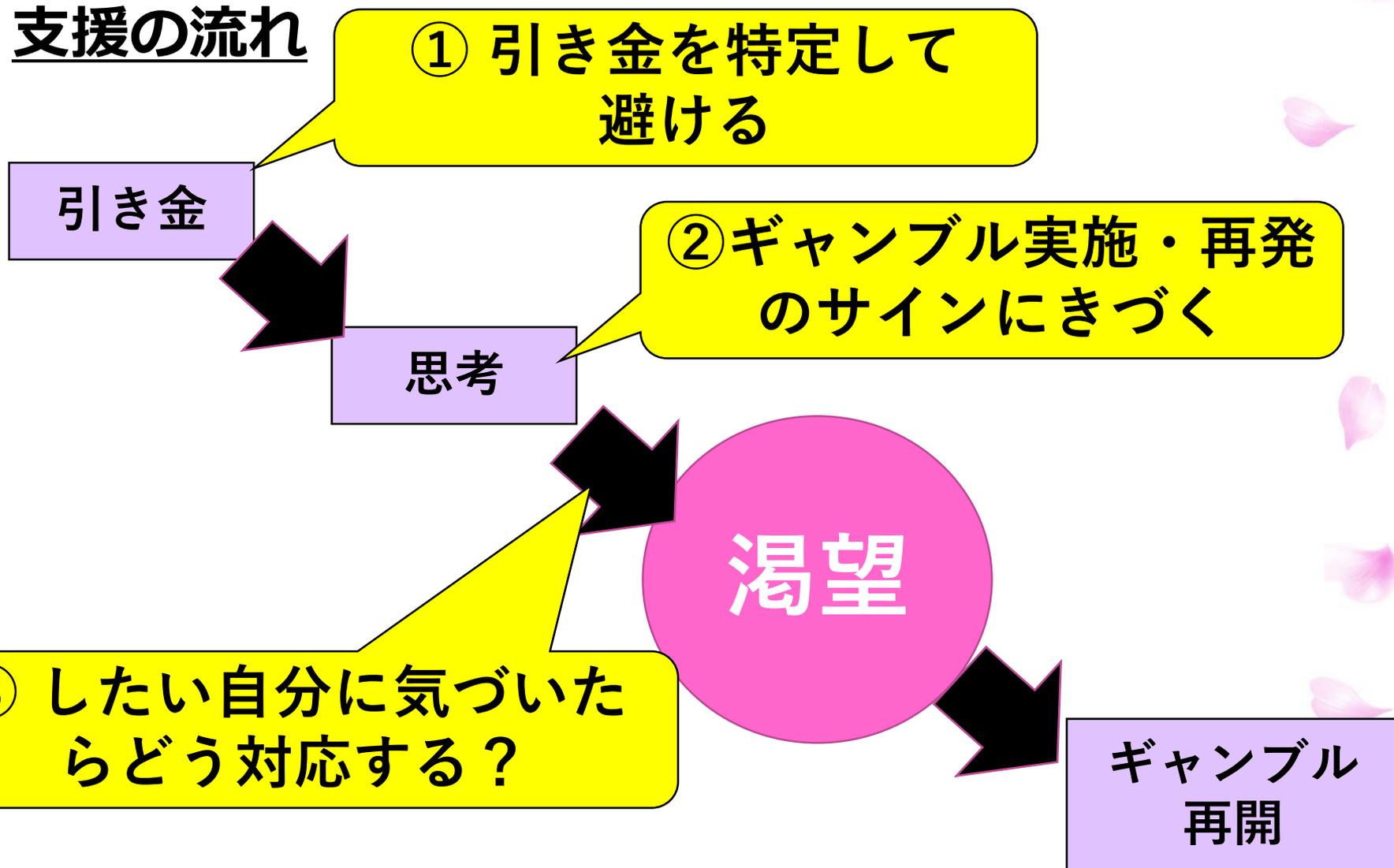
どう対応していくか？

• 支援の流れ



どう対応していくか？

• 支援の流れ



どう対応していくか？

- **支援上の注意**

- 目標は、こちらからではなく本人が決める

本当は「全部やめた方がいい」けど本人は
「週1なら・・・」

⇒ まずは本人の意思を尊重し、変化を待つ

どう対応していくか？

- 支援上の注意
- 両価性を理解する

ギャンブルをする理由

⇒ 「借金を返すため」にこれしかない

⇒ 問題解決のために行っていることも。

何故ギャンブルをするのか、ということも理解する

どう対応していくか？

- 支援上の注意
- 肯定的な変化への言動に注目する

例えば・・・

「ギャンブルがやめられない」

⇒ 相談にきた、〇週間もやめてみた。

「連れてこられた・・・」

⇒ 今ある状況はよくないと思っている
ギャンブルについて作ってくれた

どう対応していくか？

- 支援上の注意

- 一方で・・・

肯定的な変化を肯定的に答えすぎない

肯定的な変化に対してポジティブに答えすぎる
否定的な状況に対してネガティブになる

⇒ 「ポジティブな報告しないと・・・」と
嘘をついてしまう可能性・・・

⇒ 「正直に報告した」ことを評価

どう対応していくか？

- プログラムとして

- SAT-G

(Shimane Addiction recovery Training
for Gambling Disorder)

- ギャンブル障害に特化した認知行動療法プログラム
- ワークショップを用いて実施
- 全5回のセッションを月1回実施
- 目標は利用者が決める

どう対応していくか？

- プログラムとして
- SAT-G の流れ

- ① インテーク
- ② ギャンブル問題の整理、目標設定
- ③ 引き金と対処
- ④ 再発のサイン
- ⑤ 危険と安全の整理、再開パターンの視覚化
- ⑥ 回復への道のりの確認
- アンコール (フォローアップ)

どう対応していくか？

- プログラムとして

- SAT-G の流れ

- ①イン

- ②ギ

- ③引

- ④再

- ⑤危

- ⑥回

- アン

プログラムの内容ではあるが、
ギャンブル依存に関わるうえで
どれも重要なプロセス

化

“脱依存”への12ステップ°（神村先生）

- ① 目標と意義を確認
- ② 「やめる（減らす）」を宣言
- ③ 自由になる時間と機器（コントロール）の管理
（家族と）
- ④ 依存のメカニズムを学ぶ（グループでも）
- ⑤ 記録をつけ続ける
- ⑥ ひきがねへの対処



“脱依存”への12ステップ°（神村先生）

- ⑦「言い訳」を自覚
- ⑧別の活動を復活し広げる
- ⑨成果にはご褒美
- ⑩否定しがちな現実直面する
- ⑪誘惑刺激に我が身を曝し“我慢力”を高める
（慎重に）
- ⑫再発予防訓練
（将来の“再発”を想定し避難経路を確認）



どう対応していくか？

- **家族の連携**

- ・ 「当事者がどうしてやめられないか」を理解する
- ・ 当事者の「理解者」として共に改善に向かって行動する (ルール決め、連絡先の関わり)

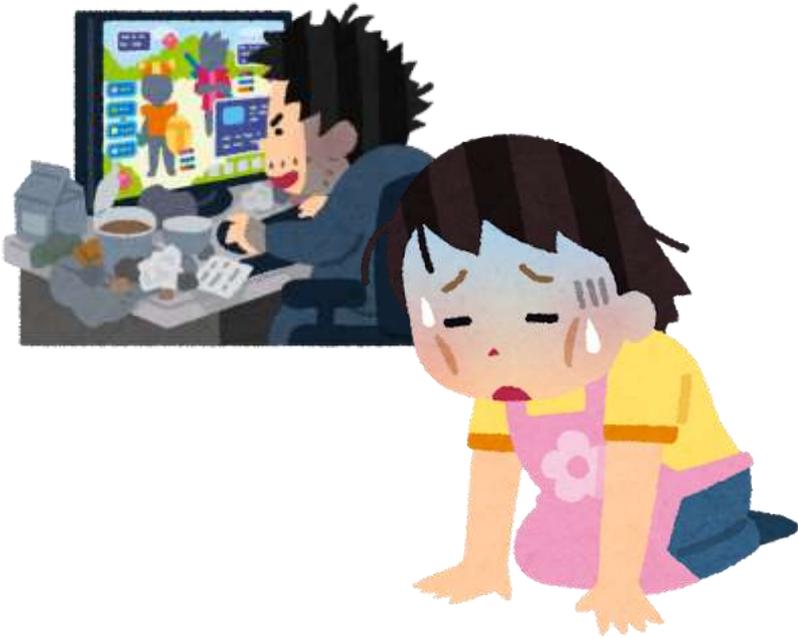


依存の問題について、ご家族・支援者に

- ・ 本人も家族も依存を認めたくない
- ・ 重症になる手前で手を打つべし
- ・ 家族の協力は正否を左右する
- ・ 支援者、家族は、本人の伴走者です
- ・ 過去に原因を見出すのは無意味です
- ・ 「言い訳」に耳を貸したら失敗します
- ・ 安易に本人を信用してはダメ
- ・ 「止める」より「しない日の継続」

どう対応していくか？

- カウンセリング・専門機関で治療を行う



家族全体が疲弊し、関係が悪化してしまう可能性

どう対応していくか？

- カウンセリング・専門機関で治療を行う



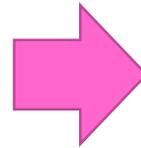
第三者が入り
親子をつなぐ



どう対応していくか？

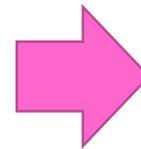
- カウンセリング・専門機関で治療を行う

外来治療
(医療機関)



薬物療法など

カウンセリング



生活リズムの修正
考え方の修正

ご清聴ありがとうございました。

ご質問、ご意見などございましたら、
ぜひお願いいたします。