

心と こころ

依存について考える

公益社団法人
宮城県精神保健福祉協会

項 目	R5 小5	R6 小6	R5 中2	R6 中3
授業でタブレットなどのICT機器をほぼ毎日使用していると回答した割合	34.4	25.0	35.1	38.9
スマホ等を勉強以外で平日1日当たり3時間以上使うと回答した割合	11.9	24.5	24.3	32.8
テレビゲームを平日1日当たり3時間以上行うと回答した割合	20.8	35.7	22.7	30.1

学校では、GIGAスクール構想によって整備された1人1台端末を活用した学習活動が日常化しつつあり、家庭においても、様々なメディアを通しての学習や交流等がなされ、メディアは欠かすことのできない存在となっています。

一方で、これらの利用を巡るトラブルや問題が増加している現状もあります。では、メディアをどれだけの子供がどれだけ利用しているのでしょうか。

上の表は、令和5年度宮城県児童生徒学習意識等調査及び令和6年度全国学力・学習状況調査の、メディアに関する結果の抜粋です。仙台市を除く本県の児童生徒の同一集団における推移となります。

授業におけるICT機器の活用は、小学校で減少しているものの、中学校で増加しています。いずれも全国値とほぼ同値又は上回っており、ICT機器の活用は進んでいます。

スマホ等やテレビゲームの利用時間は、大きく増加しています。特に小学校におけるテレビゲームの利用時間は、1日に3時間以上使うと回答した割合が、20・8%から35・7%大きく増加しています。これは、5年生で5人に1人の割合だったものが、6年生になると3人に1人になるということです。また、家の人とスマホ等の使い方の約束をきちんと守っていると回答した小学校6年生は、全国値より5・3ポイント低い34・1%であるとのデータもあり、メディア利用の抑制が働いていない傾向も見られます。

県教育委員会では、メディアが悪い

「メディア依存について」

宮城県教育庁義務教育課

心のサポート専門監

早川 知宏

のではなく、一方的に利用することで人との関わりや実体験が減ってしまう

こと、長時間等の利用により健康に被害が出るなど問題があり、上手に使うことが大切であると考えています。そのため、県教育委員会では、東北大学や東北学院大学、東北大病院等の御協力のもと、令和6年2月に「1人1台時代のメディアとのつきあい方ガイドブック」を作成しました。

本ガイドブックでは、メディアの長時間利用による影響をいくつか挙げています。

- ・寝る直前までメディアを見ていると、睡眠の質に影響し、登校を渋る、だるい、集中できない、イライラするなどの症状が見られることがあります。その状態から発達障害が疑われることもある。

- ・動画やゲームなど、受け身の体験を繰り返すと、主体的で能動的な活動を面倒くさいと感じ、無気力・無関心を引き起こすきっかけとなる。
- ・スマホやタブレットを30cm以下で見ると近視が進行する。

メディアの問題を抱える子供は、人と遊ぶ機会が少ないために、人との関係で安心感を得にくくなり、メディアで安心感をしようと、その結果、さらにメディアに依存するようになる

いう悪循環に陥ってしまう、と考えられます。

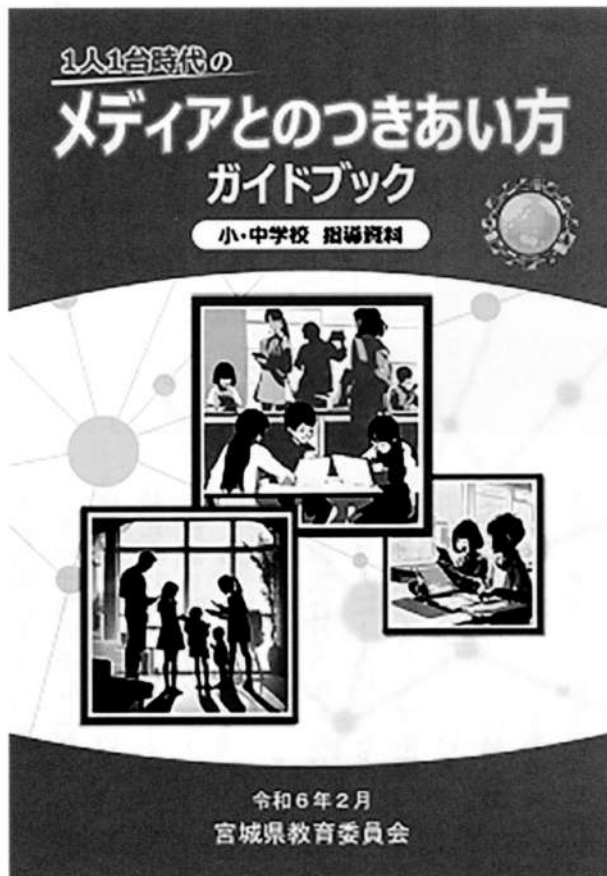
ガイドブックでは、メディアとの上手なつきあい方を紹介しています。日本小児科医学会が提言する「2歳以上は2時間以内」を目安にする、「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整える、メディア以外の楽しみを見つけるなど、学校、子供、保護者が同じ方針で取り組んでいくことが大切です。自治体によっては、メディアの使用時間や就寝時刻などの目標を定め、小中連携で実践しているところもあります。

メディアに依存する子供は、人を無条件に信頼することが難しくなっています。まずは、教師が子供にとって信頼できる相手にならなければならないこと、また、保護者の努力により少しでも子供に変化が見られた時は、教師が保護者を励まし続けることで、実践が継続し、よりよい効果につながっていくと考えています。

本ガイドブックを宮城県教育庁義務教育課のウェブページに掲載しているのをご覧ください。

※ここでの「メディア」とは、学校で配付される1人1台端末のほか、家庭で使用するテレビやDVD、スマートフォン、PC、携帯用ゲーム等を表しています。

宮城県教育委員会では、「1人1台時代の『メディアとのつきあい方』ガイドブック」を作成し、各学校での指導に生かしています。



依存について考える

～ギャンブル症について～

医療法人東北会 東北会病院
精神保健福祉士 齋藤光央

2024年3月下旬頃から海外で起こった出来事によって、ギャンブル症が国内メディアで取り上げられることが一時増えました。発端となった人への非難や人格を否定するような言葉も多く目にし、耳にしました。

規模は違えどもギャンブル行為による様々な問題を抱え、当院を受診される方も多くなっています。当院ではギャンブル症当事者の方へ「TAG」というプログラムを、ご家族の方へ「はなすてつぷ」というプログラムを行っています。筆者は「TAG」を担当させてもらっており、主に当事者の方たちとかかわりを持たせてもらっています。その機会を通して、私見になりませんが今思うことを綴らせて頂きたいと思います。

国内において平成30年に「ギャンブル

等依存症対策基本法」が公布施行されました。ギャンブル等の注釈では「法律の定めるところにより行われる公営競技、ばちんこ屋に係る遊技、その他の射幸行為」とされています。

パチンコやスロットが遊技に位置する仕組みは省きますが、受診相談に至る背景としては依然として多く、国内のギャンブルを代表する存在かと思われま

す。また、socialの流行等様々な要因があるかもしれませんが、公営ギャンブルにのめり込み当院へ相談にいらっしゃる方も増えています。競艇は2001年からネット投票を導入しており、現在競馬など他の公営ギャンブルもネット投票できるようになっています。

どこにいてもインターネットが利用

できる状況であれば、スマホひとつでギャンブル行為が可能になってきており、オンラインカジノに至っては24時間365日利用できてしまいます。ネット環境でのギャンブル行為は短時間で大金を手にする微々たる可能性を秘めています。当然大金を失う危険性が増してしまいます。

ギャンブル症の方は失ったお金を取り戻そうと深追いしやすくなりがちで、一発逆転のためにリスクの高い賭け方をしてしまう傾向があるようです。一方で、ギャンブル行為に使えるお金は有限ではなく、最終的に借金や違法な手段に頼らざるを得ません。そして、問題発覚を防がねばならず、望まざるとも嘘を重ねることになってしまいます。借金を隠し通すにも限界が訪れ、ご家族に借金清算を肩代わりしてもらうことも珍しくありません。しかし、何度か繰り返し返されてしまう場合も多いため、当事者が失うのはお金だけではなく、家族や友人、仕事、信頼など様々なものを手放す危険性をはらみます。家族関係や人間関係が悪化し、罪悪感や自責感に苛まれ、抑うつ的なり、自殺を考へることも稀ではなく、実際に行動に移してしまう可能性もあります。

冒頭の出来事のように、周囲から非難される経験を持つている方は多くいらっしゃいます。自分の過去を振り返れば非難をあびても仕方が無いことだと自分に言い聞かせつつも、孤独にさいなまれ、心が折れてしまいそうになることはおこりえます。

「TAG」ではギャンブルを止め続けることが難しい状況を、様々な側面から検証し、対策を考えていきます。もしギャンブルをしてしまったとしても、非難されたり、罰を受けることはありません。ギャンブルを止めていることはもちろん、ギャンブルをしてしまった経験も大切にさせてもらっており、当事者同士だからこそ芽生える共感的な雰囲気や言葉にあなたがかい気持ちにさせて頂く事もたくさんあります。躓いたときも、そうでない時も、正直な気持ちを安心して話せて、嘘をつかなくても良い自分でいられる。このような人と人とのつながりはギャンブルを手放して行く上で欠かせないものなのかもしれません。筆者も言葉一つ一つ真摯に耳を傾けていき、安心して語っていただける機会を持ってもらえるよう努めていきたいと思っております。

ギャンブル依存症の家族の経験

全国ギャンブル依存症家族の会 宮城

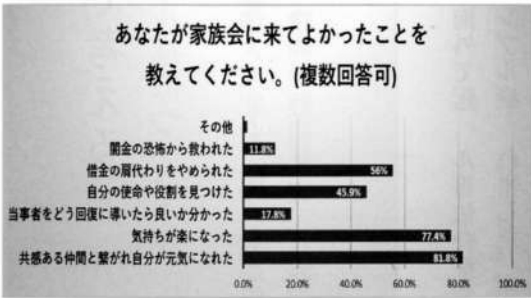
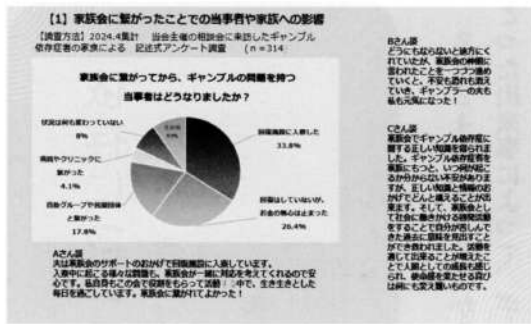
小野 一枝

私が、ギャンブル依存症について調べ出したのは、息子が21歳のときでした。

息子は、自宅から通学していた大学を中退し、仕事も見つけ、自立の為に市内で一人暮らしを始めました。そして半年も経たぬうちに消費者金融からの借金がわかりました。なぜなのか問い詰めると、パチンコで負けると悔しくて借金をして、

またそれを取り戻そうと繰り返している、反省している、と言うのです。若い時は、そういうこともあるのだろうか、家を出るのが早すぎたのかもしれないと、自宅に連れ戻して来ました。

その後、すぐにコロナの流行が始まりました。パチンコ店への出入も、ニュースなどで問題視される中、息子は行くつもりもないと言い、私も行くはずがないと思っ



て過ごしていました。しかし、3か月位たつと、帰りも遅くなり、顔つきや態度が変わりました。私の方が、毎日の生活が、息子の心配で、一日中落ち着かなくなりました。本人の財布の中身を見たり、金銭管理をしたり、想像だけで怒りだしたり、泣

いたり、私自身が、自分の感情をコントロールが出来なくなっていました。「20代、ギャンブル、借金」と、ネットで検索をして、ギャンブル依存症という、WHOで認められた脳の病気があると知り、依存症を診てくれる病院での家族のための教室や、自助グループ（ギヤマンノン）、そして、全国ギャンブル依存症家族の会へ繋がることが出来ました。

全国ギャンブル依存症問題を考える会の相談会では、田中紀子代表に、「息子は、家から出して、一人暮らしさせること」とアドバイスを受けました。「二度連れ戻して失敗していても、今は、自助グループや、家族会で学んでいるのだから大丈夫」と勇気ももらい行動しました。今は別々に、お互い適切な距離を保ち、暮らしています。

ギャンブル依存症については、その言葉だけは、以前より知られるようになりましたが、病気としての理解は、まだまだ進んではいけないようです。親の育て方が原因ではないし、だらしないことでもない。根性論ではなく、適切な治療や、関わる側の対応や、当事者同士の仲間の中で自分と向き合うことで、回復のできる病気なのです。当会に繋がった家族やパートナーも、最初は、自分を責めて、当事者を

責めて、それでも、どうすることも出来ない困り果ててやってくる。常に頭の中が混乱しています。まずは、家族も病んでいることを認め、自分が先に元気になりましょうと伝えます。この病気への知識をつけて、相手に依存せずに、自立することで、今のやるべきことが見えてくるのです。

とはいえ、借金、離職、離婚、犯罪、など問題が多くあるのも事実です。こちらについては、当会ならではの、ビツクデータからのアドバイスが受けるところが出来ます。

全国ギャンブル依存症家族の会宮城は、月に一度開催しております。ギャンブル依存症は回復出来る病気です。ひとりで悩まず、家族だけで悩まず、当会へ連絡をして下さい。当事者自身も、回復している「当事者支援部」からの手厚いサポートが受けることができます。本人のことは、支援部へ任せ、家族は、家族の仲間と回復することが一番の近道だと、実感しております。

「全国ギャンブル依存症の会 宮城」
<https://gdfam.org/group/miyagi/>
 家族向け月例会を開催しています（支援者の参加可）
 問い合わせ：070-9298-2135（担当 小野）

ギャンブル、 アルコール依存症者の体験談

ギャンブル依存症匿名当事者

私は、二つの依存症になっている。
一つは酒、一つはギャンブル、主は
パチンコです。

最初にアルコール依存症になり。
もともと酒が好きで、仕事に就いた
時から酒をよく飲んでいました。私の仕
事は山の中で、牧場に雑務していて
仕事が終わると酒を飲んでいました。仕
事の後に、疲れて、山を下りて、パ
チンコをする気にならず酒を飲んで
いた。

そんな時、同僚が町で、パチンコ
ですごく儲けた話を聞いて、むらむ
らとパチンコがしたくなり、給料日
だったので、そのお金をもって町に
出て、3週間近く無断欠勤をして、
家にも連絡を入れず、そのため会社
はクビになり、町にある宿泊場に泊
まり込み、金が無くなると、家に電
話をして迎えにきてもらっていた。

その時、家族や兄弟が心配して一回
目の精神科病院に入院し、その時依
存症の勉強をし、自助グループのこ
とを知る。

そして退院時に先生から、自助グ
ループに通うようにと十カ所ぐら
いのグループを教えてもらったが、ひ
とりで病気はなおすと、タンカをき
たが、もとのもくあみで、また酒と
パチンコの生活に戻り。その時に、
酒とパチンコで多くの借金をつくり、
その後二回目の精神科病院（仙台）
に入院、その時にギャンブルの病
気もあると言われ、自助グループを
言われた。

退院近くなり、自助グループに通
うようになった。しかし、グループ
で自分の恥ずかしい話や、悪い話を
するのが嫌で続けて通うようにはな
れず、少しずつ言う事が出来るよう

になっていき。なぜギャンブルをする
ようになったのか。それは楽しんで金儲
けがしたいから。そして借金をした時
も始めはすごく怖かったが、慣れてく
ると借金が自分の貯金と勘違いをして
平気でおろして、後で気づいて怖く
なっていた。

そして、そのせいで妻とも離婚され、
実家とも縁を切られ、一人で生活して
いるが酒、ギャンブルから離れ20年近
くなり、なぜこんなに長い間、酒、パ
チンコから離れているか、それは、長
生きしたいからで、酒、パチンコをし
ていたら身体を壊して死んでいたと思
う。そして、私には二人子供がいて、
そのうちの一人が私と付き合いしてく
れているからその子供が、こんな私でも
付き合いしてくれているからと、もう一
つ私の持論ですが、私には趣味が多く
あって、それをする事で楽しい生活
が出来ている。そのおかげで酒、ギヤ
ンブルから考えが離れることが出来る
ようでした。



相 談 機 関 一 覧

●宮城県保健福祉事務所

名 称	住 所	電話番号
仙南保健福祉事務所 (母子・障害班)	989-1243 柴田郡大河原町字南129-1	0224-53-3132
仙台保健福祉事務所 (母子・障害第二班)	985-0003 塩竈市北浜4-8-15	022-365-3153
仙台保健福祉事務所 岩沼地域事務所 (母子・障害班)	989-2432 岩沼市中央3-1-18	0223-22-2189
仙台保健福祉事務所 黒川支所 (地域保健班)	981-3304 富谷市ひより台2-42-2	022-358-1111 (代)
北部保健福祉事務所 (母子・障害第二班)	989-6117 大崎市古川旭4-1-1	0229-87-8011
北部保健福祉事務所 栗原地域事務所 (母子・障害班)	987-2251 栗原市築館藤木5-1	0228-22-2118
東部保健福祉事務所 (母子・障害班)	986-0850 石巻市あゆみ野5-7	0225-95-1431
東部保健福祉事務所 登米地域事務所 (母子・障害班)	987-0511 登米市迫町佐沼字西沼150-5	0220-22-6118
気仙沼保健福祉事務所 (母子・障害班)	988-0066 気仙沼市東新城3-3-3	0226-21-1356

●仙台市各区保健福祉センター (問い合わせ先 保健福祉センター：障害高齢課 総合支所：保健福祉課)

名 称	住 所	電話番号
青葉区保健福祉センター	980-8701 仙台市青葉区上杉1-5-1	022-225-7211 (代)
青葉区宮城総合支所	989-3125 仙台市青葉区下愛子字観音堂5	022-392-2111 (代)
宮城野区保健福祉センター	983-8601 仙台市宮城野区五輪2-12-35	022-291-2111 (代)
若林区保健福祉センター	984-8601 仙台市若林区保春院前丁3-1	022-282-1111 (代)
太白区保健福祉センター	982-8601 仙台市太白区長町南3-1-15	022-247-1111 (代)
太白区秋保総合支所	982-0243 仙台市太白区秋保町長袋字大原45-1	022-399-2111 (代)
泉区保健福祉センター	981-3189 仙台市泉区泉中央2-1-1	022-372-3111 (代)

●精神保健福祉センター

名 称	住 所	電話番号
宮城県精神保健福祉センター	989-6117 大崎市古川旭5-7-20	0229-23-0021 (代)
仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台)	980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-265-2191 (代)



心のケアセンター
Miyagi Disaster Mental Health Care Center

◆基幹センター □地域支援課 □総務課

〒980-0014 仙台市青葉区本町二丁目18-21 鹿島定禅寺ビル3F
TEL: 022-263-6615 FAX: 022-263-6750

□石巻地域センター

〒986-0850 石巻市あゆみ野5-7 宮城県石巻合同庁舎5F
TEL: 0225-98-6625 FAX: 0225-98-6628

□気仙沼地域センター

〒988-0066 気仙沼市東新城3-3-3 宮城県気仙沼保健福祉事務所2F
TEL: 0226-23-7337 FAX: 0226-25-9881

協会事務局 〒989-6117 宮城県大崎市古川旭5丁目7-20 宮城県精神保健福祉センター内
電 話：0229-23-0021(代)
FAX：0229-23-0388
E-mail：miyagi.sehofuku.kyokai@r7.dion.ne.jp

編集発行/令和6年11月発行 公益社団法人宮城県精神保健福祉協会 宮城県大崎市古川旭5丁目7-20 電話：0229-23-0021