

## 島根の中山間地から Work as Life

### 第5回

#### ファミコン世代が考える、 わが子の「スマホ依存予防」作戦

野中 浩一

### ゲームと私

私がテレビゲームをはじめて買ってもらったのは、小学1年から2年に上がる春休みだった。その当時、鹿児島に住んでいた私であったが、春休みで母の郷である島根に来ていた。そこでどういう経緯かは忘れたが、祖父から欲しいものを聞かれた私は「ファミコン」と答え、祖父と母と一緒にデパートに買いに行った。

任天堂より1983年7月15日に発売されたファミリーコンピュータ。通称ファミコン。定価14,800円のこの高額なゲーム機を、祖父は孫である私に買ってくれた。

買いに行ったデパートではファミコン単体での販売はしていないと言われ、「ドンキーコング jr」と「ピンボール」のソフト2本とファミコンとをセットにして24,800円で販売していた。人気商品に旧作ソフト(定価)をセット売りしている「抱き合わせ」の商法は、まだ幼い私の印象に残った。

### ルールのゆくえ

ファミコンを買い与えられた私は、当然のことながらのめりこんだ。まだ高橋名人が「ゲームは1日1時間」という名言を発する前の時代である。おそらく当時の母は、私にゲームの時間を制限するよう約束したり、約束を破るとどうなるかというペナルティの話をしたはずである。母の性格を思うに、まず間違いない。しかしそこは小学生。母の言葉だけのルールや口約束はまったく記憶に残らず、右から左へと流れていく。

そんな母の注意が記憶に残らない私であったが、当時のファミコンのゲームには子どもたちをゲーム漬けにしない救いがあった。あまりに難しすぎたのである。1面が始まってすぐ理不尽なほど見えにくい敵の弾にやられる、そんなソフトが少なくなかった。ゲームを遊ばせるつもりがないとしか思えない凶悪なソフトたち。しかし私は、4,800円のソフト代のもとはとりたい、母に「このあいだ買ったゲームすぐに遊ばなくなったみたいだけど、ムダ遣いだったんじゃないの？」と言わせてはいけないと、辛抱強く戦い続けた。

こうして私は、母が課したであろうゲームの時間制限やペナルティのルールは受け流しながら、より面白いファミコンソフトを求めて、お小遣いアップと新たなソフトを買ってもらおう交渉に日々心血を注いでいた。

## わが家にスマホがやってきた1

あれから30年。そんな私が父になった。そして高校生になる娘にスマホを買う日が来た。なまじファミコン世代として培ってきたデジタル機器との長年の付き合いがあり、スマホやネットの知識をもっているだけに、娘とスマホとの間にどう関与したらいいか、様々な考えが巡る。

## ネット利用状況 内閣府の調査より

令和3年度「青少年のインターネット利用環境実態調査」の調査結果(速報)によれば、平日1日あたりのインターネット利用時間が5時間を超える割合が、小学生で21.9%、中学生で35.5%、高校生で46.0%に上る。この傾向はここ数年で見ても年々増加の一途をたどっている。

加えてインターネット利用の低年齢化も顕著で、通園・通学前の0~6歳のスマホ利用時間の平均は2時間を超えるとの結果が出ている。子どもをあやしたり、おとなしくさせるために、スマホ等で子ども向け動画やゲームなどが用いられていることが想像される。

一方で、インターネット利用に関する家庭のルールを決めているという保護者の割合は、小学生で88.4%、中学生で82.0%、高校生で65.4%である。しかし一方、家庭のルールを決めているという青少年の割合は、小学生で77.3%、中学生で70.0%、高校生にいたっては39.5%しかインターネット利用についてルールを取り決めていると回答していない。

つまり、親は「しっかりルール決めたよね」と思っているのに対し、子どもの多くは「そうだったけ？」となっている家庭があるようだ。また、ルールを決めていることやルールを認識していることと、それ

が守られていることとは別問題でもある。

## わが家にスマホがやってきた2

スマホショップに娘と一緒に足を運び、買いたい機種を決めた。娘は好きなゲーム（プロセカ）ができるスペックならなんでもいいと言う。それならと、毎月の支払いが比較的安価な機種を購入。

契約説明の際、店員さんに「安心フィルターはおつけしますか？」と聞かれ、今後の参考にしたいとの思いから「どんな感じですか？」と聞き返す。すると「正直、ほとんどのアプリが制限されるため、皆さんつけないことが多いです」とのこと。内心、そんな案内でいいの？と思いながら、契約の話聞きつつ自分のスマホで安心フィルターについて調べてみる。

## 安心フィルター

「青少年インターネット環境整備法（2008年制定、2017年改正）」により、契約する事業者は、保護者が利用を拒まないかぎりフィルタリング機能を有効にする必要性が明記されている。また保護者の側も、インターネットの利用状況を適切に把握するとともに、青少年有害情報フィルタリングの利用等によりインターネット利用を適切に管理し、子どもがインターネットを適切に活用できるよう努めることも記載されている。

安心フィルターを使うことで何ができるのか。簡単にいえば、子どものスマホの利用状況を親のスマホで確認できるとともに、利用を個別に設定・制限ができるのである。

### 安心フィルターの利点

1. 日々の利用時間や利用状況がひと目でわかる
2. 利用できる時間を、アプリ、ネット、電話それぞれで設定・制限できる
3. 有害と思われるアプリや年齢不相応と思われるアプリを自動的に遮断するとともに、利用できるアプリを個別に決められる

一方で、調べるうちに普及しにくい要因も見えてきた。安心フィルターでは、YouTubeやTwitterなど有害とはいわないが、背中合わせで危険とつながっているアプリやサイトも制限の対象となっている。

こうしたアプリやサイトは「出会い系被害」「ネットいじめ」「個人情報漏えい」「ネット依存」などのトラブルに巻き込まれる可能性があり、まだネットリテラシーが薄い子どもや使い始めの時期に危険が伴うため、利用するためには保護者が安心フィルターの設定画面で使用許可を出さないといけない仕様になっている。また、こうした設定画面を親自身がIDとパスワードにより管理する煩雑さも、安心フィルターが敬遠されがちになる一因であろう。

多くの親は安心フィルターを使う前に、こうした管理の煩雑さの断片を聞き及び、子どもの利用状況を把握することを諦めてしまうのかもしれない。そして毎日スマホばかり使う子どもに向かって、注意をしたり口約束したりして、その場限りのやりとりをしてしまうのだろう。とふと妄想する。

しかし心理・教育の仕事をしている私は、これまで身近な数多くの中・高生たちが、親が知らないところで年長者とつながった結果の艱難辛苦に遭遇してきた。そうした素性が知れない他人との繋がり(多くの場合、当の子どもたちは心許せる大切な相手と捉えている)は、地元でデバイスを通じてやりとりしているうちは、子どもたちの支えや刺激として機能しているように感じている。他方、中・高生と誰とも知れない年長者との交流が続き会うことになった場合、私の知っている事例ではその半分近くのケースで犯罪まがいの被害が伴い、ひどい場合には本人も家族も長らく立ち直れないほどのダメージを受けることがあった。

### **わが家にスマホがやってきた3**

結果、わが家では安心フィルターを導入した。娘と話し合っ、利用制限がかかっているアプリを使いたい場合は私に言ってくれたら制限を解除すること、電話はいつでも使える状態にしてアプリやネットを22時以降は使えないようにすること、使いすぎたときは以降1週間は使える時間を制限することを約束した。

こうして娘のスマホを購入してはや2か月。平日最大2時間半、休日最大4時間半以内の利用約束であったが、予想どおり平気でルールを超えてくる。一方で当の娘は、安心フィルターの画面で利用時間を確認するまでは、自分がルールを破るほど長時間使っている自覚がないとのことである。ここに私がフィルターを導入した理由がある。娘は私と同様に依存しやすい体質だと思われ、娘に限らず1度スマホやネットへの依存が強まるとドーパミンの作用により自分自身で利用をコントロールすることや回復することが難しいのである。

### **ドーパミンの欲求、前頭葉の制御**

私がスマホやネットでもっと怖いと感じていることは、自制が効かなくなるほどに自分の脳をコントロールされてしまうことである。利用時間にせよ、課金額にせよ、自分の認識と実際には大きなズレが生じることも多い。

スマホやネットやオンラインゲームにどっぷり浸かってしまうとき、人の脳内ではなにが起きているのだろうか。ベストセラー『スマホ脳』の中でアンデシュ・ハンセン(2020)は「ドーパミンの最重要課題は、人間に行動する動機を与えること」だと述べている。スマホで新しい情報を得るとき、ゲームでガチャを引くとき、LINEに着信マークがついているとき、SNSに投稿して反応を待つとき、つまり何かを得ることを「期待する」ときに、脳内でドーパミンが出て、抗い難い強い欲求が起こる。パチンコや競馬などのギャンブルも同様で、当たるかもしれないという期待感にやめられない理由がある。

スマホはドーパミンを次々放出させ、人に欲求を引き起こさせる。しかしドーパミンが大量に放出され続けると「もっとドーパミンを出さないと、同じくらいの快楽が得られなくなり、さらに長時間、さらに強い刺激を求めようとする」と岡田(2014)は指摘する。このようにデジタルに依存する生活を続けているとドーパミンが枯渇してきて、何に対しても意欲や喜びが感じられなくなってくる。

また、スマホ、ネットゲーム依存は意欲や喜びを減退させるだけにとどまらず「睡眠障害、注意力、遂行機能の低下、意思決定の異常、うつ状態、社会的機能の低下」といった様々な問題を引き起こす。さらに最近では「記憶力の低下、デジタル認知症、急性斜視」などの症状も問題視されている。

特に問題なのが、こうしたスマホやネットゲーム依存は、子どもの方が強く影響を受けることである。人に分別ある判断をさせ、軽率な判断をしないために衝動のブレーキとして機能している脳の「前頭葉」。この前頭葉は「二十代ははじめになるまで完全には発達しない」のである。つまり、子どもは大人ほどに衝動をコントロールできないことが前提であり、依存に陥らないようにするにはスマホやネットを使う環境を大人がどう調整するかが大事である。

こうしたネット依存に早くから警鐘を鳴らし、治療にあたってきたのが千葉県にある久里浜医療センターである。院長である樋口進氏監修の『心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るか』の中で、家族の訴えによるネット依存の行動パターンとして、「ネット時間について嘘をつき、風呂場やトイレ、布団の中で隠れてネットしていた」「止めるよう声をかけたら、人が変わったような目つきで怒鳴り返してきた」「取り上げたら暴力をふるった、あるいは部屋の物を壊した」「部屋から大量のウェブマネーの領収書を見つけた、預金や貯金箱のお金がなくなった」「しばらくネット使用を禁止していたら無気力になり、部屋に閉じこもってなにもしない状態が続いた」などが挙げられている。

なおスマホやネットゲームへの依存のしやすさは、皆一律というわけではない。岡田は、2005年の寝屋川調査の魚住の分析より、依存リスクが高い要因として『男子、早期開始、多動傾向、集団適応が苦手、偏食、幼い頃の愛情不足、いじめ・孤立、過保護な養育』を挙げている。また、香港や韓国等の調査も参照し『成績不振、家庭内の葛藤の強さ、親との離別、家族の結びつきの弱さ』も依存のリスクを

高める要因であるとしている。

一方でスマホなどデジタル機器やインターネットの良いところは、事実としてのデータがしっかり残って可視化できることである。その利点を生かし、利用時間や使い道の情報を把握し、その事実データをもとに子どもと話し合うことが重要である。なぜなら使っている子ども自身が、実は自分がスマホやネットをどれだけの時間、何に使っているか分かっていないことがほとんどだからである。

## わが家にスマホがやってきた4

よく約束の時間を超過してスマホを使っているわが娘。安心フィルターの画面で、スマホをどのくらいの時間、何に使ったのかを一緒に確認し、「なんで自由に使えなくなると分かりながら使いすぎてしまうんだろう」と聞いてみた。すると「スマホを使っているときには、そこまで使ってる意識がない」とのこと。それならと、スマホをどのくらいの時間、何に使っているか娘自身のスマホで分かるよう「Digital Wellbeing」の機能(※1)を娘に教え、使うよう促した。

まだ経過観察中であるが、「話し合い+自分で時間を確認できる機能」は利用状況の改善に一役買っているように思う。スマホやネットの使用を制限することも必要ではあるが、それと同時に利用状況を一緒に確認すること、どうしたらいいか家族で一緒に話し合うこと、そしてスマホやネットを使う楽しみや可能性が拡大する未来を提示することも大事だと感じている。

ハンセンは言う。「ほとんど全員が元気になれるようなコツがいくつかある。睡眠を優先し、身体をよく動かし、社会的な関係を作り、適度なストレスに自分をさらし、スマホの使用を制限すること」と。こんな当たり前のことが難しくなっている現代だからこそ、家族が子どものペースメーカーとして寝食を共にし、一緒に身体を動かし、社会的な関係づくりの道筋について親の人生を通じて提示することが、スマホ依存から子どもと子どもの時間を守ることにつながるのかもしれないと考え、ひとりの父親としてトライ&エラーの日々である。

### 語句注釈

**※1 Digital Wellbeing の機能** フィルタリング・サービスには docomo や au などの携帯キャリアが提供する「安心フィルター」のほかに、アンドロイドのスマホ端末を使っている場合は google 社が提供する「Digital Wellbeing (および google ファミリーリンク)」、iPhone を使っている場合は apple 社が提供する「スクリーンタイム」がある。いずれもスマホの「設定」画面から無料で利用ができ、スマホの利用時間や用途の確認、利用の制限などができる。

## 引用・参考文献

アンデシュ・ハンセン(2020)『スマホ脳』 新潮社

ダニエル・Z・リーバーマン、マイケル・E・ロング(2020)『もっと！ 愛と創造、支配と進歩をもたらすドーパミンの最新脳科学』 インターシフト

樋口進監修(2017)『心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか』 ミネルヴァ書房

岡田尊司(2014)『インターネット・ゲーム依存症 ネットゲからスマホまで』 文藝春秋

内閣府 青少年のインターネット利用環境実態調査

[https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/net-jittai\\_list.html](https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/net-jittai_list.html)

内閣府 青少年インターネット環境整備法・関係法令

[https://www8.cao.go.jp/youth/kankyou/internet\\_torikumi/hourei.html](https://www8.cao.go.jp/youth/kankyou/internet_torikumi/hourei.html)