

デジタルデトックスキャンプによる動機づけ

○早川弘晃¹⁾、林史子¹⁾、志田博和²⁾

1) 健康増進課、2) 精神保健福祉センター

要旨【目的】 ゲーム・ネット依存対策として行ったデジタルデトックスキャンプの効果について検討する。**【方法】** キャンプに参加した中学生を対象に、キャンプ内の発言の変化やキャンプ前後のインターネットとゲームに関する依存度についての分析を行った。**【結果】** キャンプ参加を通し、ネット利用によるバーチャル世界での体験から現実世界での体験の増加による生活習慣の変化が伺えた。依存度を示す指標の双方で改善傾向にあり、インターネット依存については統計学的にも有意に改善した。**【考察】** 参加者本人の発言や自記式評価尺度が主なアウトカムであることや対象者数が統計学的有意差を検証するには少ないことなどが研究限界。生活習慣や依存度の低下については、デジタルデバイスに距離を置く環境、心理的アプローチ、他の参加者との交流、アクティビティや共同生活などキャンププログラムが複合的に影響を与えたものと考えられる。

I はじめに

2019年5月、世界保健機関が「ゲーム障害」を新たな国際疾病分類として認定した。今後、日本国内でも正式な精神疾患として扱われる予定となっている。ゲーム障害は、体を動かさずにゲームに没頭するため、体力の低下や栄養不足、うつ気味になるなどの心身の不調を来す¹⁾とされている。

また、青少年のスマートフォン等のデジタルデバイスを通じてインターネット（ネット）を利用する割合及び平均的な利用時間が増加傾向にあり、いわゆるネット依存への対策も喫緊の課題²⁾とされている。このことも踏まえ、国立青少年教育機構のマニュアル³⁾を参考に、依存症対策推進事業の一環として新たに行った「デジタルデトックスキャンプ」（キャンプ）についての分析結果等について報告する。

II 方法

1. 参加者

県内の中学生を対象に教育委員会等を通じて事業に関する周知を実施。

自らのゲームやネット利用を見直す意思があるとして15名（男性13名、女性2名）から申込があり、全員が参加した。

2. 期間・方法

キャンプは、3泊4日のメインキャンプ（2022年7月31日～8月3日）（メイン）と1泊2日のフォローアップキャンプ（2022年11月5日～6日）（フォロー）で構成した。メインは15名、フォローには11名が参加した。

データ収集は、筆者がキャンププログラムに帯同しての参与観察及びメイン前及びフォロー前の自記式質問紙により行った。

質問紙は、インターネット依存度を測定する日本語版 Diagnostic Questionnaire⁴⁾（DQ）とゲーム依存度を測定する GAMES test⁵⁾（GAMES）を利用した。なお、DQは5点以上でインターネット依存を疑い、GAMESは5点以上でICD-11によるゲーム障害を疑うとされている。

3. 分析方法

参与観察については、キャンプ内で行われたワークにおける参加者のゲームやネットの利用状況及び利用時の心理状況に関する発言内容のカテゴリ化を行った。なお、ワークは本県で唯一の児童思春期病棟を有し、ゲーム・ネット依存に関するプログラムを実施しているK病院のスタッフにより行われた。

質問紙の統計解析については、フリー統計ソフト EZR(Easy R)⁶⁾を使用し、両方に参加した11名を対象にメインとフォローの前後比較を行った。

4. 倫理的配慮

参加者の個人情報情報を匿名加工し、個人情報の漏洩がないよう十分配慮した。

III 結果

1. 参加者の属性

学年別は、1年生7名、2年生7名、3年生1名。

メイン前では、DQで5点以上の者が10名、GAMESで5点以上の者が9名であった。（表1）

表1

平均DQ得点 (N=15)	5.4±1.7
DQ得点5点以上の人数	10
平均GAMES得点 (N=15)	5.0±2.7
GAMES得点5点以上の人数	9

2. ゲームやネット利用に関する心境

メイン中でのゲーム・ネットをやる理由、タイミングについては、7つのデータから、4つのサブカテゴリー、3つのカテゴリーが得られた。（表2）参加者にとって、ゲームやネットは余暇時間の過ごし方や楽しみな存在である他、リフレッシュを図るためのツールであることが伺えた。

表2

カテゴリー	サブカテゴリー	データ
暇つぶし	暇	暇なとき
楽しみ	興味関心	遊びたいとき
		動画配信を見るとき
リフレッシュ	疲労	疲れているとき
		身体が疲れているとき
	ストレス	誰とも話したくないとき ストレスが溜まったとき

フォロー中でのメイン後の生活の変化については、7つのデータから、2つのサブカテゴリー、1つのカテゴリーが得られた。（表3）スマートフォン利用によるバーチャル世界での体験から現実世界での体験の増加による生活習慣の変化が伺えた。

表3

カテゴリー	サブカテゴリー	データ
生活習慣の変化	スマートフォン利用の減少	スマートフォンを見る時間が減った
		寝る前にスマートフォンを見なくなった
		長い間動画見なくなった
	現実世界での体験の増加	風呂の時間増えた
		外で遊ぶ時間が増えた
		友だちと話す時間が増えた
		親と話す時間が増えた

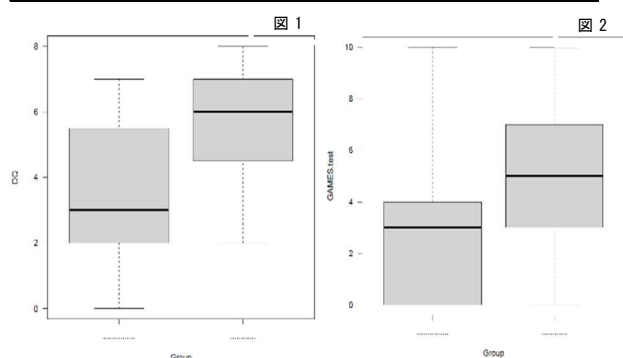
3. DQ 及び GAMES の前後比較

両方に参加した者のうち、DQ と GAMES で 5 点以上の者はともに 3 名減少した。また、DQ、GAMES それぞれの得点の平均値の比較について t 検定を行ったところ、平均得点は減少。DQ については、有意に減少した。(表 4)

(図 1) (図 2)

表4

	メイン前	フォロー前	p-value
平均DQ得点 (N=11)	5.5±1.8	3.6±2.2	0.0468 *
DQ得点5点以上の人数	8	5	
平均GAMES得点 (N=11)	5.0±3.1	3.0±3.3	0.154 n.s.
GAMES得点5点以上の人数	6	3	



IV 考察

本研究の成果として、メイン前と約 3 か月後のフォロー前とを比較すると、参加者の主観的な観点について、暇つぶし、楽しみ、リフレッシュのためにバーチャル世界に時間を費やしていた状況から、キャンプを通し日常生活を見直したことにより、生活習慣の改善が図られたものと推察される。

質問紙による客観的な観点についても、インターネット依存度とゲーム依存度を示す指標の双方で改善傾向にある。特にインターネット依存度については統計学的にも有意に改善していた。

中山の先行研究⁷⁾にもあるとおり、生活習慣の変化やインターネット依存度の低下は、キャンプというネットやゲームといったデジタルデバイスから離れた環境に置かれたために改善し、一定期間の有効性につながったものと考えられる。K 病院のワークによる心理的アプローチや他の参加者との交流、キャンプならではのアクティビティや共同生活なども複合的に影響したものと考えられる。

厚生労働省の調査⁸⁾において、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、ゲームをする時間について約 2 割の人が増加したと回答し、特に 15~19 歳では約半数が増加していた。コロナ禍により外出自粛など日常生活に制限を強いられていたため、現実世界での体験機会の喪失により、バーチャル世界に刺激を求めたものと考えられるが、ポストコロナを見据え、今回のキャンプのような機会の提供は、ゲーム・ネット依存対策に寄与するものであることが示唆された。

一方で、金山らの報告⁹⁾にもあるとおり、ネット依存に対するキャンプ療法は、有用性は認められているものの実践事例や論文数も少なく方法論が確立されていないのが現状である。本県のキャンプについても、継続的に実施し、データを蓄積していく必要がある。

V おわりに

本研究が参加者本人の発言や自記式評価尺度が主なアウトカムであること、対象者数が統計学的有意差を検証するには少ないこと、フォローの参加者が減少したことなどに限界点があることを留意する必要もある。

一方で、本県の先行調査¹⁰⁾において、ゲーム・ネット依存の対策として必要性が述べられていた、デジタルデバイスに頼らない余暇時間の有効な活用方法や現実世界での自己肯定感の向上につながる取組として、キャンプが有効な手段であることが示唆された。有用性や方法論の確立のためにも継続的な取組が必要である。

引用文献

- 樋口進 病気認定されたゲーム障害の現状と今後 国民生活 6-8 2019.10
- 国立青少年教育機構 青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業報告書 2022.2
- 国立青少年教育機構 ネット依存対策キャンプ実施運営マニュアル～企画・立案を中心として～ 2020.2
- Young K. CyberPsychology and Behavior 1988;1:237-244 (翻訳:久里浜医療センター)
- Higuchi S et al. Journal of Behavioral Addictions, 2021.
- Kanda Y investigation of the freely available easy-to-use software 'EZR' for medical statistics Bone Marrow Transplantation 2013;48. 452-458
- 中山秀紀 インターネット/ゲーム依存症者に対する治療キャンプの効果研究 「青少年教育施設を活用したネット依存症推進事業報告書 5-6 2022.2
- 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査 インターネット調査 報告書 2021.3
- 金山健一他 ネットやゲーム依存の児童生徒に実施するキャンプ療法の効果測定とプログラム開発 2021年度実施状況報告書
- 早川弘晃他 「ネット・ゲーム使用と生活習慣に関するアンケート調査」の結果と分析 山梨県公衆衛生研究発表会抄録 15-16 2022.2