

## 上越教育大学研究プロジェクト 終了報告書（若手研究）

研究代表者 所属・職名 臨床・健康教育学系・助教

氏 名 宮崎 球一

研究期間 令和2年度

研究プロジェクトの名称	子どものインターネットゲーム症に対する認知行動療法の効果
研究プロジェクトの概要	<p>インターネットゲーム症（Internet Gaming disorder：IGD）」は、オンラインゲームなどへの過度な依存により日常生活に支障をきたす疾病である。本邦では IGD を改善するための研究は始まったばかりであり、効果的な介入の実践が望まれている。本研究では、インターネットゲーム依存の状態にある子どもと保護者を対象に介入を実施し、その効果を検討することを目的とした。具体的には、インターネットゲームを続けてしまうことを強制的に制限するのではなく、日常生活の中でゲーム以外でも楽しめる活動を子どもと保護者と協力して話し合い、それを実践するというものである。このような方法をとることによって、ゲームを制限することによって副作用として起こる問題を生じさせることなく、子どもが取り組みやすい介入となる。</p>
<b>研究 成 果 の 概 要</b>  ※申請時にチェックした「取組課題」との関連とその成果も明記すること。	<p>本研究で実施した介入では、子ども本人と保護者の協力のもと、ゲーム行動以外のことで、生活の中で増やしていく活動を話し合って複数用意し、それらを家庭で実施してもらった。また新しく取り入れた活動に取り組んだ際には、そのことが結果として目で見えるように記録してもらい、活動に取り組んだことに対してポジティブなフィードバックを研究実施者と保護者が行った。その結果、介入期において新しく取り入れた活動に従事する時間が増えることが確認され、それまでゲームをやっていた時間にゲーム行動をとることが少なくなった期間が確認された。ただし、本研究は一定期間の中で行う介入研究であり、長期的な効果まで確認することはできなかった。</p> <p>以上のことから、本研究で実施した介入を、今後の支援で継続的に実践していくことで、ゲーム時間以外の行動を増やすことによって、結果的にゲームの時間を減少させていくきっかけになると考えられる。現在子どものメンタルヘルスに関連した問題として、不登校の子どもが家庭の中でゲーム行動に従事することで、インターネットゲームに依存してしまうことが知られており、社会的に大きな問題になっている。本研究の成果から、不登校の状態にあり、インターネットゲーム依存になっている子どもとその保護者に対して、学校外で支援を提供する方法を提案できると考えられる。</p>
研究 成 果 の 発 表 状 況	<p>本研究の成果は、研究従事者である佐々木亜美が、2020年度上越教育大学大学院学校研究科の修士論文としてまとめた。また、2021年度に、佐々木亜美と研究責任者である宮崎球一が、日本学校メンタルヘルス学会等で発表する予定である。</p>

<p>学校現場や授業への研究成果の還元について</p>	<p>インターネットゲーム依存を有する子どもに対してゲームを制限するという方法を用いることは、一時的に効果はあるが、ゲームをすること自体が子どもにとっては大切な時間であるため、制限されることによって行動問題が出現するという副作用が生じることも多い。本研究の介入法は、ゲームの制限をするのではなく、他の行動を増やしていくという観点で行われており、副作用がなく子どもとの関係性を壊さずに実施できる利点がある。このような方法を今後学生に講義の中で伝えていくことができる。また今後、本学の心理教育相談センター等で同様の支援を実施することで、地域に直接還元することができると考えられる。</p>
-----------------------------	--