

2026年 ASK(アスク)依存症予防教育プログラム

# 教師・保護者依存症予防研修会

子どもに  
「自分を大切にすること」  
をどう伝えるか!



一般社団法人おきなわASK  
ASK認定依存症予防教育アドバイザー  
産業カウンセラー 大田 房子  
アスク相談 : 080-5291-6729

# 思春期ってどんな時期？



身体的には、9歳～18歳あたり

性的に成熟して子どもをつくる準備が整うまでの期間



心理的には、12歳～20代前半

親からだんだんに自立し、ライフスキルを身につけながら社会へ踏み出していく時期

「細かい指示がうっとうしい」「いちいち応えるのが面倒」  
「失敗しても責めないでほしい」「一人の人間として見てほしい」  
「他人と比較されるのはイヤ」「上から目線にうんざり」「家にいたくない」

# 依存症予防に必要なスキルとは！？

正しい知識

+

ライフスキル

依存症の誤解や  
偏見が悪化を招き、  
回復を遅らせている

とくに**思春期**に  
感情対処 ストレス対処  
を身につける

**おとな自身が自分の依存問題を  
振り返る**

# < 沖縄県のアルコール問題の現状 >

## ① 飲みすぎによる主な病気（2023年）

アルコール性肝疾患

男性 **ワースト1位**（全国の約2.5倍）

女性 **ワースト2位**（全国の約2.1倍）

**30代～60歳代**

**男女ともに死亡率が高い！**

## ② 飲酒運転検挙件数 1,389件（2024年）

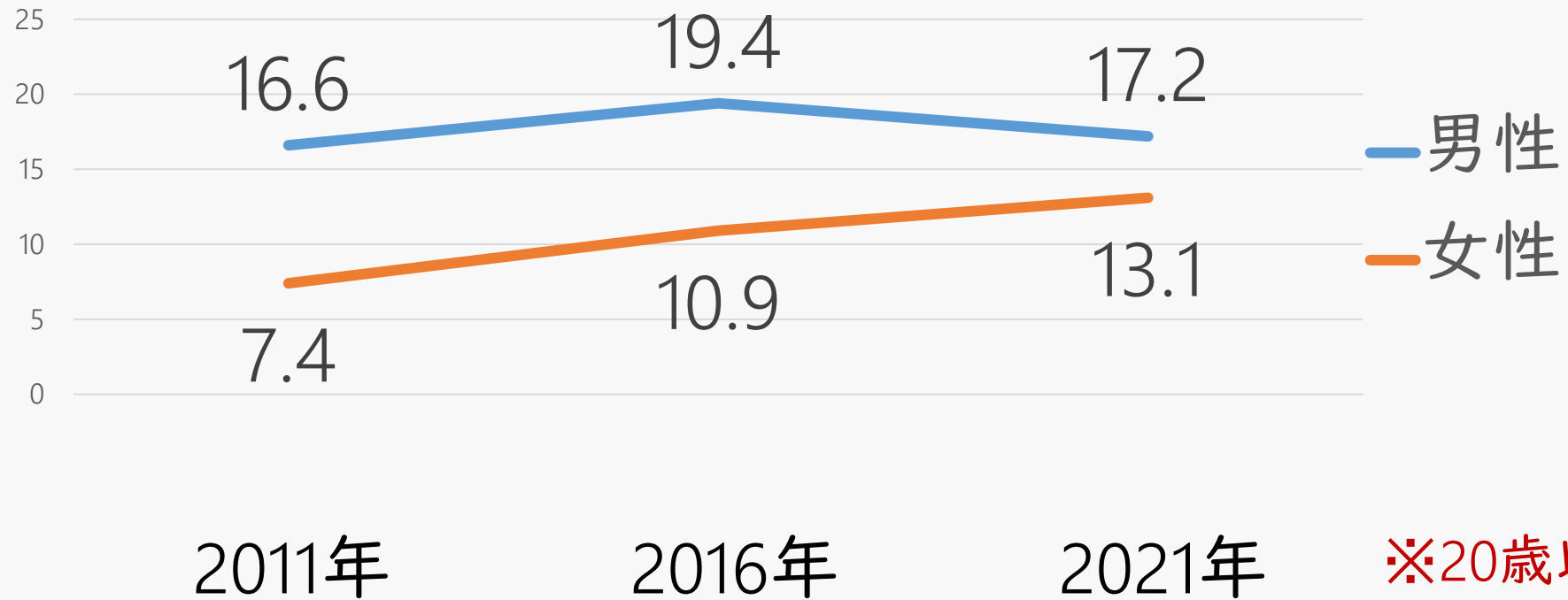
前年度より235件増加

アルコール問題  
悪化の要因

- ✓ 飲み過ぎの習慣を変えない
- ✓ ストレスの解消にアルコールを利用する
- ✓ アルコールについて正しい知識がない

# 沖縄県の 飲酒(アルコール) に関するデータ

生活習慣病のリスクを高める量(40g)の  
飲酒をしている人の割合(%)



※20歳以上

令和3年度県民健康・栄養調査



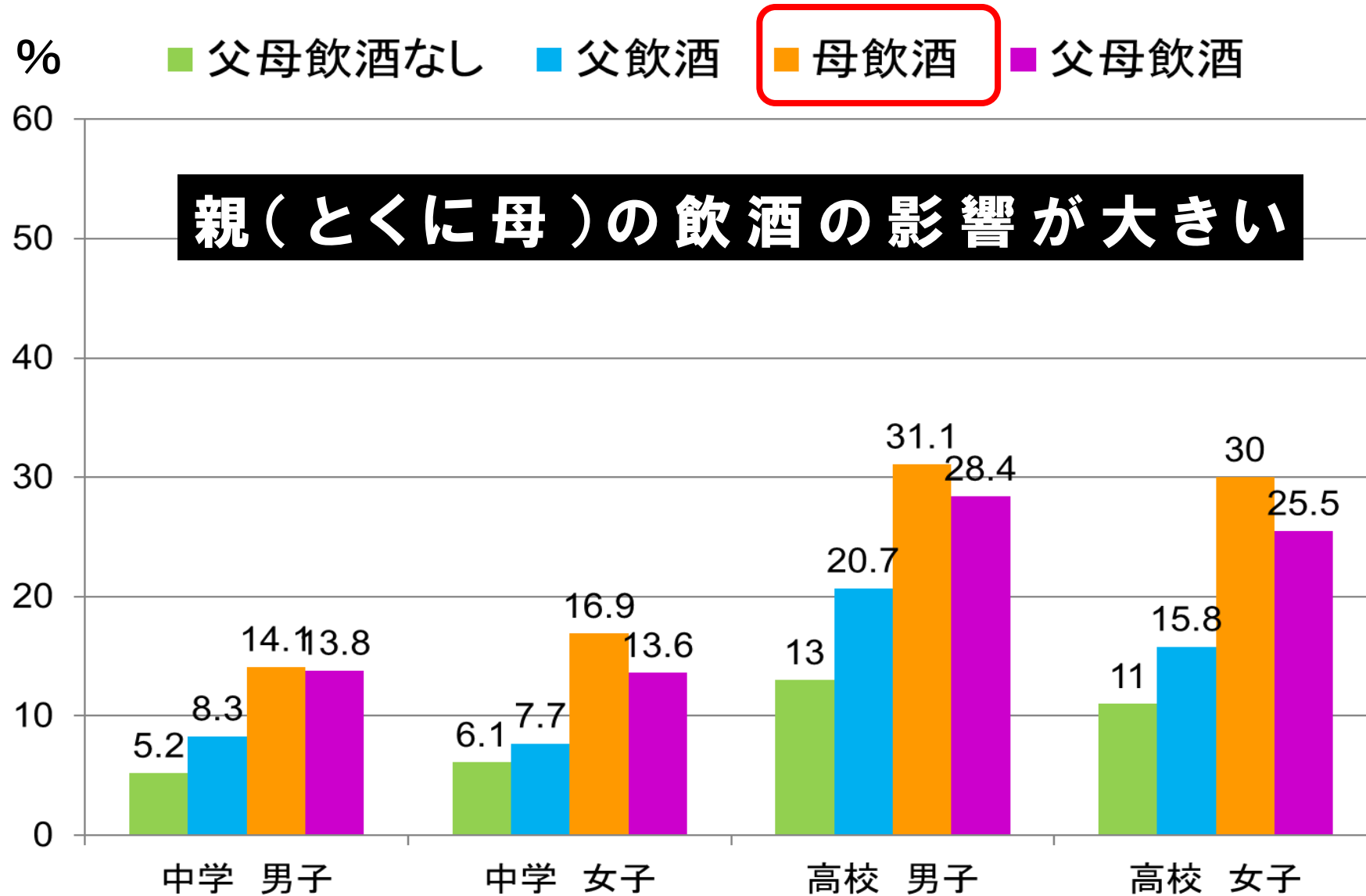
# スマホ長時間使用成人ランキング (2019年3月6日~18日)

1日に3時間以上スマートフォン利用している人は「スマホ依存」の状態にあるとして、アンケートを実施 (DIAMOND ONLINE 2019/11/29)

スマホ依存の人が多い 都道府県ランキング【男性】		
順位	都道府県	スマホ・携帯を1日 3時間以上使用して いる人の割合(%)
1	沖縄県	13.0
2	神奈川県	12.7
3	北海道	12.3
4	奈良県	12.3
5	鹿児島県	12.1
6	秋田県	12.0
7	東京都	11.9
8	愛媛県	11.9
9	徳島県	11.9
10	青森県	11.9

スマホ依存の人が多い 都道府県ランキング【女性】		
順位	都道府県	スマホ・携帯を1日 3時間以上使用して いる人の割合(%)
1	岡山県	23.2
2	大阪府	22.9
3	沖縄県	22.8
4	東京都	21.5
5	神奈川県	21.3
6	佐賀県	21.3
7	福岡県	20.8
8	鳥取県	20.7
9	山梨県	20.6
10	栃木県	20.4

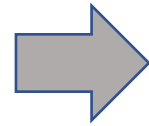
# 父母の飲酒パターン別に見た中高生の飲酒実態(2010)



# < 問題飲酒につながる因子 >

中学生から飲み始めて5年後の追跡結果

13.5歳



18.5歳



**問題飲酒に陥っている**

飲酒している

友達からの飲酒  
を断れない

親に悩みごとを  
相談しない

誘いを断わるスキルがなかった

感情対処、ストレス対処ができてなかった

# 「スマホを持たせるのは、遅い方がいい！」

- **考えない** ⇒ すぐに検索してしまう
- **ガマンできない** ⇒ 前頭前野の障害・感情を抑えられない
- **がんばれない** ⇒ ドーパミン神経の障害(機能低下)



## ネットリテラシーとは？

インターネットの正しい情報を理解し、それを**適切に判断して運用できる能力**を言う！

# アップル創業者 スティーブ・ジョブズは！

## < 2010年アイパットを初めて紹介したときの言葉 >

- ・自宅ではそばに置かない
- ・わが子にスクリーンタイムを厳しく制限した

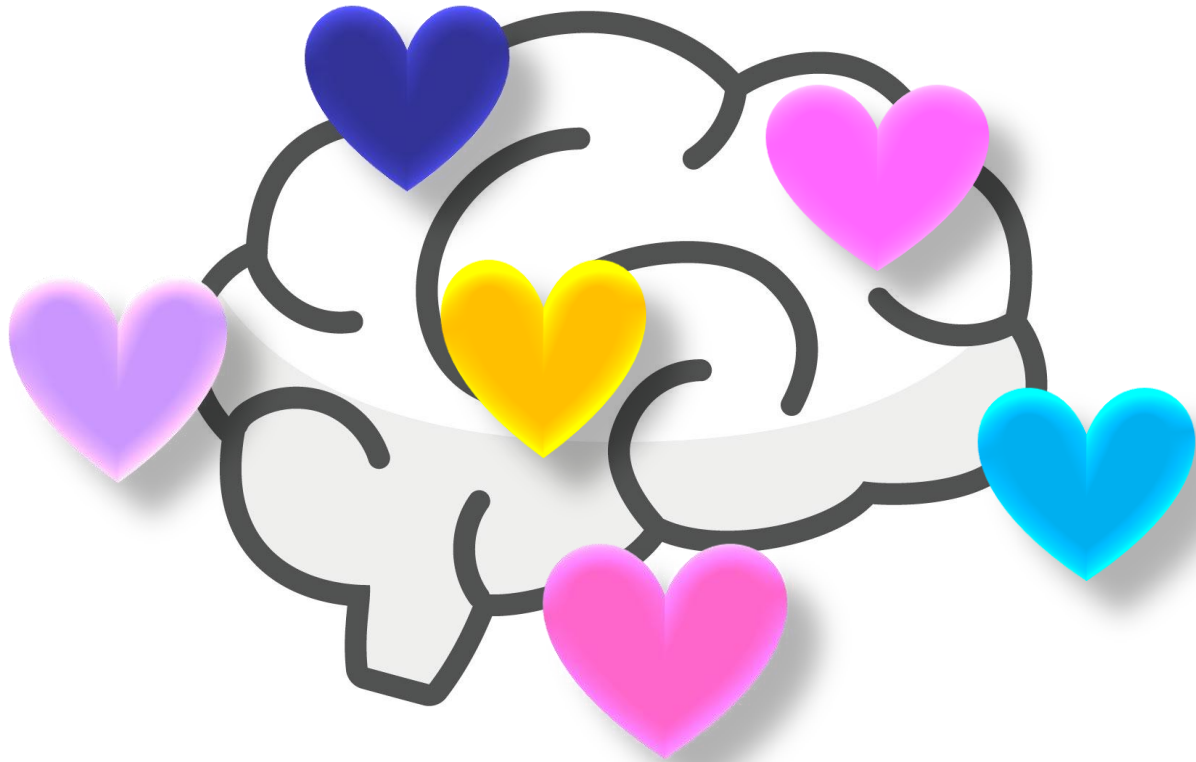
- ✓ あなたが自ら気づき
- ✓ 行動を変えること(利用されない)
- ✓ IT機器を「活用する」

# 依存するってどういうこと？

好きなことをやめようと思っても、  
やめられなくなること

# ●脳は新しいこと、快感が大好き ✧

脳にインスタント(一瞬に)に快感を与えてくれるのが



アルコール  
薬物



たばこ



ギャンブル

ネット



オンラインゲーム

# 習慣になりやすいもの

## 依存性薬物

- ✓ タバコ
- ✓ お酒
- ✓ 覚せい剤
- ✓ 危険ドラッグ

## 行為依存

- ✓ ネット・ゲーム
- ✓ ギャンブル
- ✓ (窃盗)
- ✓ (食べ吐き)

# ライフスキル（WHOが推奨）

日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ、効果的に対処するために必要な、**心理社会的な能力**

意思決定スキル

問題解決スキル

創造的思考

批判的思考

効果的コミュニケーションスキル

対人関係スキル

自己認識

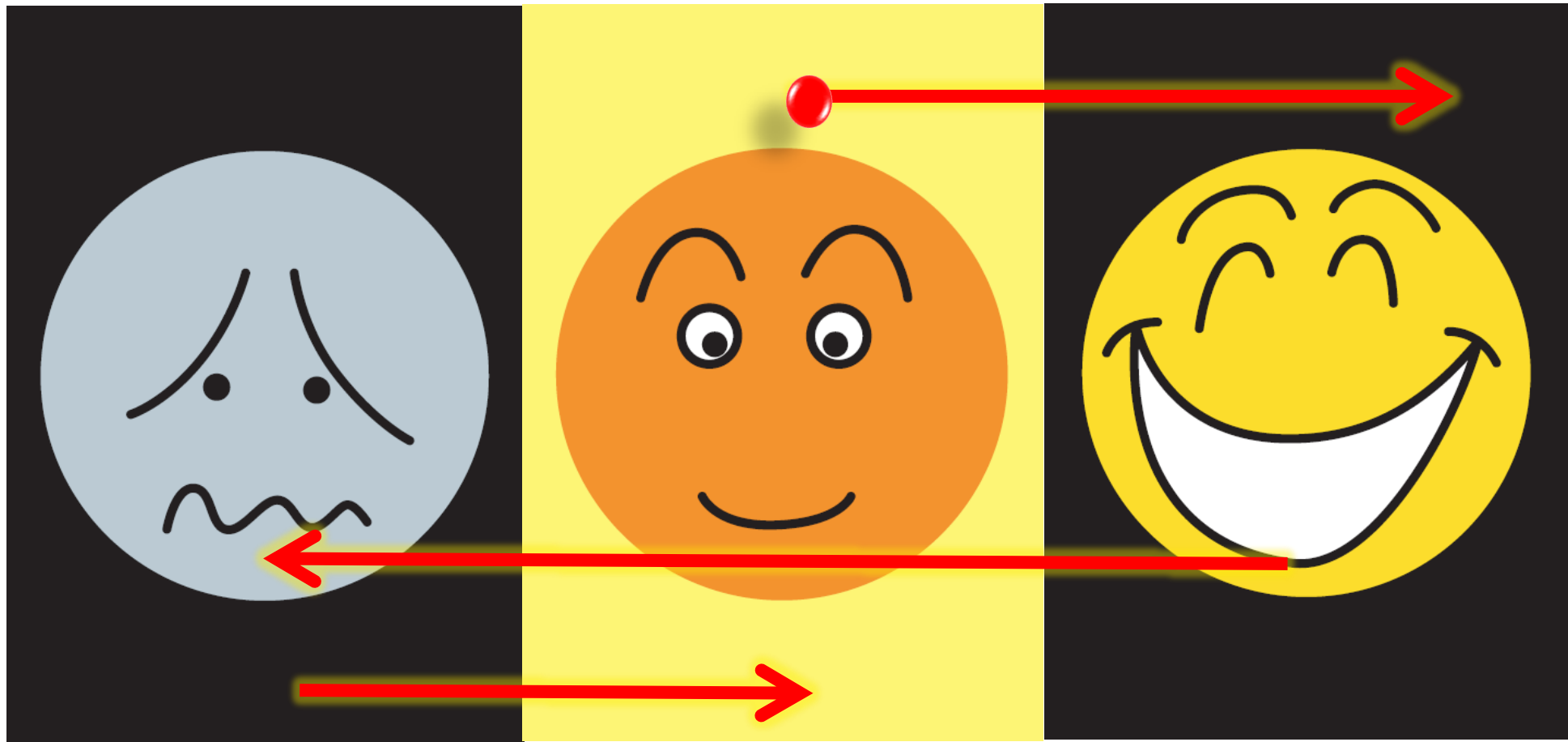
共感性

感情対処

ストレス対処

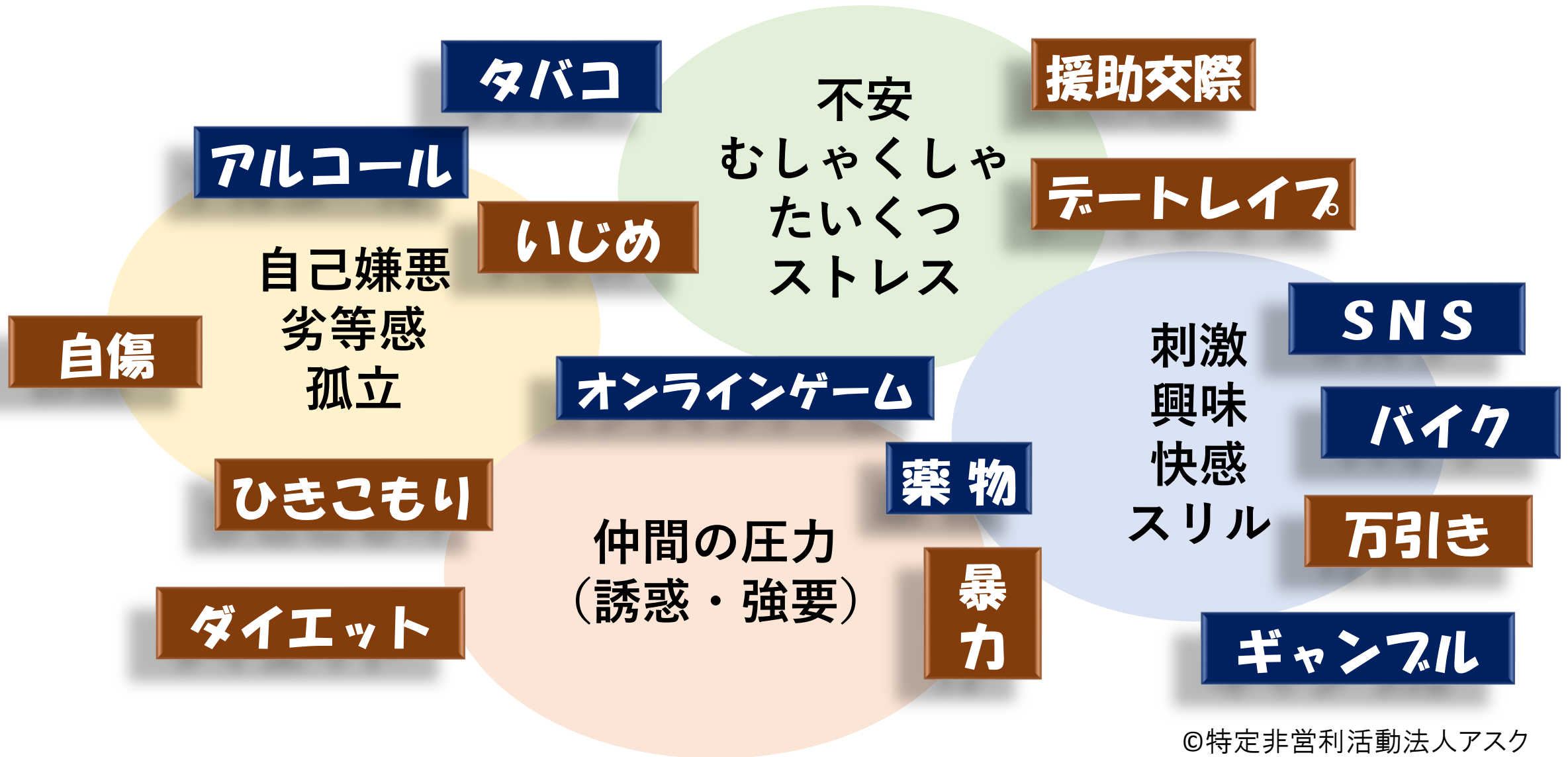
# ゲーム・ネット依存問題の 現状と課題

# ●発達途上の思春期の脳は、“感情にとっても敏感”



感情は、自分の内側からのメッセージ

●ムカつくとき、辛いとき、悲しいとき、不安なとき…



# < 自分らしく生きるために大切なこと >

正しい知識

+

ライフスキル



子どもたちが健康的な生き方  
をしていくために～



- ・大人がそのモデルになる。
- ・正しい知識を教える。
- ・さまざまな練習のチャンスを与えて見守る。

- ・感情の対処のしかた
- ・仲間からの圧力（誘惑・強要）をどう断る！？

# ライフスキル (WHOが推奨)

日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、  
建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的な能力

意思決定スキル

問題解決スキル

創造的思考

批判的思考

効果的コミュニケーションスキル

対人関係スキル

自己認識

共感性

感情対処

ストレス対処

# ネット・ゲーム問題の課題

- ①スマホはデジタル麻薬  
アルコール・タバコ・ギャンブルと同等かそれ以上に危険！
  
- ②スマホ依存の対策  
予防に勝る治療なし。依存症治療全般が弱い日本では特に！
  
- ③スマホ依存予防のカギは  
親・学校・社会の連携と正しい知識を身に付け実践する！

# 子どもはなぜ？ネットに依存するか！

ネット・ゲーム要因	<ul style="list-style-type: none"><li>・無料で気軽にいつでも遊べる / 動画を見られる / おもしろい。</li><li>・どんどんアップデートされるので飽きない / いろいろな人とつながれて楽しい。</li><li>・ゲームのチームに入ると、リアルの間関係のような会話や役目が生まれる。</li></ul>
個人要因	<ul style="list-style-type: none"><li>・もともと競争や勝負事が好き / 一つのことに熱中しやすい性格である</li><li>・常に誰かとつながっていたい / 流行に敏感なので流れに遅れたくない。</li><li>・ネット・ゲーム以外に楽しめる趣味がない(活躍できる場が少ない)</li><li>・リアルな生活が楽しくない / リアルの生活で自分に自信がもてない など</li></ul>
環境要因	<ul style="list-style-type: none"><li>・家庭で自由にネットを使うことが認められている。</li><li>・親や兄弟(姉妹)もよくネット・ゲームをしている</li><li>・友達が同じゲームをしている / 同じアプリにはまっている。</li><li>・家族で話をするのが少ない / 家族の仲があまりよくない。</li><li>・家の周りに楽しく遊べる場所がない。</li><li>・自分の事を話せるような相手や場所がない。 など</li></ul>

# 使いすぎによる身体・心・生活への影響

体への影響	<ul style="list-style-type: none"><li>・視力の低下 / 体重が急激に増えた、減った</li><li>・筋力、体力が低下 / 授業中の居眠り</li></ul>
こころへの影響	<ul style="list-style-type: none"><li>・イライラする / 憂うつな気分になることが増えた</li><li>・何かに興味を抱いたり、感動することが減った。</li><li>・ネット・ゲーム以外の活動にやる気が出ない</li><li>・充実感や満足感があまりない</li></ul>
生活への影響	<ul style="list-style-type: none"><li>・寝つきが悪い / 朝起きられない / 昼夜逆転</li><li>・勉強の成績が下がった / チコク・欠席が増えた</li><li>・リアルで友人との関係を築くのが難しい</li><li>・リアルの友人と過ごす時間が減った</li></ul>

# 子どもと、向き合うコツ！

①伝えたいことをしぼる	言うことは1度に一つ、そして現実的、具体的に話す
②時と場所を選ぶ	子どもも、自分もゆったりしている時
③前向きに始める	良好な関係を築けるように心がける
④事実をあげる	いつどんなことがあったのか、感情や解釈を交えずに <b>実際にあったことだけ</b> を話す
⑤気持ちを伝える	その事実によってどんな感情になったかを言う (感情は、自分のもので、相手に責任はない)
⑥相手の言い分も聞く	思い込みや、相手の意図を一方向的に解釈はしないで、相手の言い分を確認しながら話を、聴く
⑦実行可能な提案をする	一緒にご飯を食べたり、またおしゃべりしたい
⑧前向きに終わる	(了承)笑ってくれたから、嬉しいよ

# WHOによる「ゲーム障害」の定義

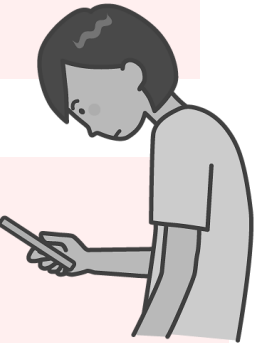
ICD-11

## 【臨床的特徴】

- ゲームのコントロールができない。
- 他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先。
- 問題が起きているがゲームを続ける、または、より多くゲームをする。

## 【重症度】

- ゲーム行動パターンは重症で、個人、家族、社会、教育、職業やほかの重要な機能分野において著しい障害を引き起こしている。



## 【期間】

- 上記4項目が、12カ月以上続く場合に診断する。  
4症状が存在し、しかも重症である場合には、それより短くとも診断可能。



# 依存症への脳内回路

## ゲーム障害

ゲームをする

脳が刺激を受ける

脳内で  
快感物質  
が放出!

脳が快感を記憶

またその快感を  
味わいたいと思う

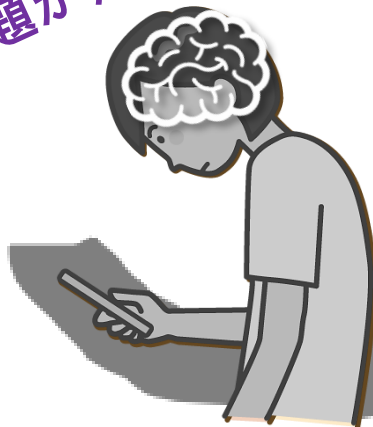
日常的に  
ゲームをする

脳がしだいに快感を感じにくくなる

もっともっと  
刺激を求める

より長時間  
ゲームをする

脳の機能が落ち、感情や欲望がコントロールできなくなり  
問題がたくさんあるのに止められない



家庭・いじめ・つらい現実からのがれるために～



心が疲れてしまって、ゲームに依存することも

## 依存症とは？ 回復する病気です

- 依存症は、何かへのめり込むことで、痛みを感じないようにするという、**自己治療の側面**もある。
- 心と体を害し、家族や友人などの大切な人間関係にも影響を与え、自分の**大切なものを一つひとつ失っていく進行性の病気**。
- 一生止め続ける(ゲームを減らす)**ことで日常生活を送ることができる。専門治療や自助グループの参加が回復を助ける。

**ゲーム・ネットを減らすための知恵**

# なぜ、ゲームは悪いの！？

ゲーム好き♪  
ゲームしたい♪

プロゲーマーになる♪  
YouTuberになって稼ぐ♪



ゲーム、ダメゼッタイ！  
ゲーム禁止！

バカなこと考えないの！

うるさい!!!  
話したくない！

ゲームばかりしないで  
勉強しなさい!!!

このように対立してしまうと、子どもは親に相談できずに、  
危険なゲームやトラブルに巻き込まれることも

ネット依存を予防するために大切なこと！

子どもに携帯電話を持たせるとき！

フィルタリングの加入（義務）

スマホルールを作る！

この2つが重要！



- ✓ 子どもはゲームや動画を見ているとアッという間に時間が過ぎていくことに気づいています。だからこそ時間の流れや使い方を身につけるチャンス！（宿題・家の手伝いの後）
- ✓ 時間の感じ方には個人差があって小学高学年でも時間の感覚を身につけていない子もいます。
- ✓ 「何で時間守らないの！ 取り上げるよ」は、信頼関係をなくします。
- ✓ 「早くしなさい」・・・指示がなければ次に何をすればいいのか分からない子になります。

# ネット依存の発症(仮説) / 予防するには！？

**促進要因**  
本能・感情

ゲーム自体の  
はめさせるしくみ

リアルな生活での  
不全感・疎外感

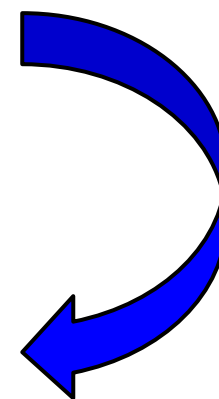
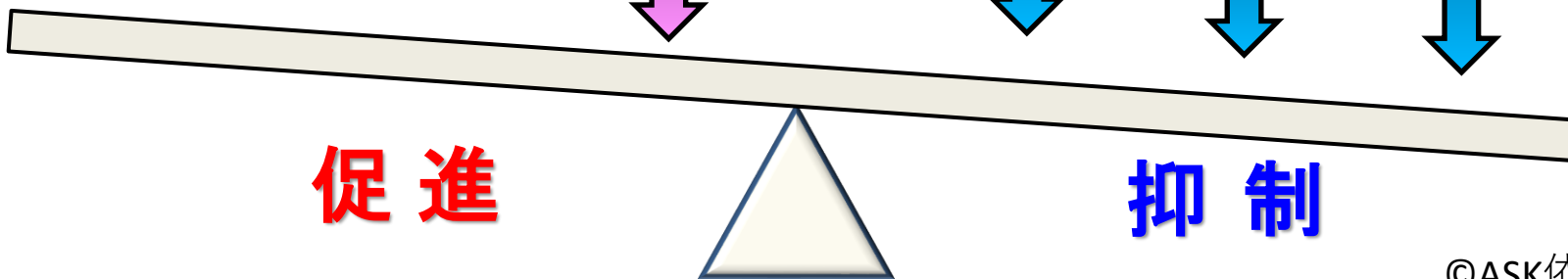
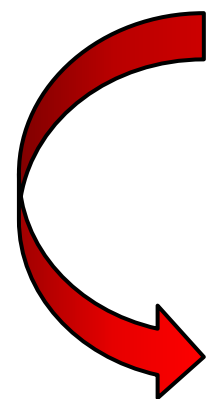
何かにはまりやすい  
性格

将来の目標

ストレスへの対処  
感情対処のスキル

リアルな生活での  
達成感・充実感

**抑制要因**  
理性・自制



# 初めてスマホを買い与えるとき

1. 親の名義で購入し、**子どもに貸し出す形にする**
2. 親子で一緒にルールを決める  
(守れなかったときどうするかも決める)  
ルール① 使用**場所** (寝室に持ち込まない)  
ルール② 使用**時間帯**  
ルール③ 使用**金額**
3. ルールは書面に残す
4. 家族もルールを守る



スマホのペアレンタルコントロール機能も活用しましょう  
ただし、**外す裏技があることも知っておきましょう**

# フィルタリングサービス / パアレンタルコントロール

不適切なサイトの閲覧や有害なアプリを制限できる

- ★使用時間や時間帯の制限
- ★ゲームの年齢制限
- ★ネット接続制限
- ★他ゲーム機との通信制限
- ★配信動画の視聴制限

使用前に  
設定する

位置情報の共有をしてないか！

深夜利用や長時間利用していないか！

パスワードやアカウントの変更はしてないか！

課金してないか！

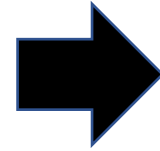
保護者が気になることを設定しましょう！



# スクリーンタイムで利用頻度を確認できる！

iPhone

設定



スクリーンタイム

- どのアプリを何分利用したのか？
- 1日に何度スマホを持ち上げたか？
- どのアプリにどのぐらいの増加があったか？



# ルールは子どもと一緒に作りましょう！



- ①子どもを主体に作ります。  
内容を確認しながら親の意見や、質問など、楽しく笑顔で作しましょう。
- ②どうやって守るかを話し合う。

# 約束を守らなかった時のルールも決める！

③ルールを守れない場合は、何度でも話し合って見直して約束をしましょう。

※親も言ったことは、絶対に守ること！



# 家庭でのルールづくりのポイント

## ルールをつくる時

- ① 家族みんなで守ることができるルールを考える
- ② 内容を確認しながら(すいみん不足を防ぐ目的)使用時間を話し合う。
- ③ 生活の中で、ネット・ゲームの優先順位を2番目以下にすることを目標とする。
- ④ ネット・ゲーム以外で子どもと一緒に楽しめることを見つける。
- ⑤ あんしんフィルター等の設定をする。

⑥ 保護者が手本になる

## ルールをつくったあと

⑦ つくったルールを見える化して、守ることができたら褒める

⑧ 子どもの成長に応じて見直していく



## ゲーム依存の危険性を知ろう！

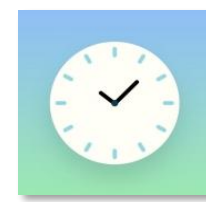
- ゲームをする時間がかかなり長くなった
- 夜中までゲームを続けてしまう
- 寝不足で朝起きられない
- ずっとゲームのことが気になっている
- ゲーム以外のことに興味がなくなる
- ゲームのことを注意されると頭にくる
- プレイ時間や内容についてうそをつく
- ゲームへの課金が多い




YES



# 危険信号がいくつかついでにちやっった人へ ゲーム時間コントロールのコツ



- ためしに1日だけ、ゲームをやめてみる（ソワソワ、イライラ）
- 寝室にスマホを持ちこむのをやめる。脳を休めるため、寝る前はやらない
- プレイ時間を決めて、壁に貼りだす。守れたらカレンダーに花丸をつける
- ゲームお休みデーをつくり、守れたらカレンダーに  を入れる
- やるゲームを選ぶ（はまりやすいのはさける）
- スマホ依存解消アプリを使ってみる

# のめりこみがある場合の家族の対応のポイント

ASKゲーム依存特別委員会での当事者・家族ヒアリングから

- **頭ごなしの説教、強制・禁止は逆効果**  
(本人の感覚、ゲームを否定しない。叱ったり、結論ありきの話し方は反発を招く。回線を切ったり、スマホを取り上げるのはNG)
- **子どもの話を聴こう**  
(むしろゲームの話をする、好きなこと・大切にしていることがわかる。なにげない会話がとても大事。困っていることを聴き、サポートする)
- **時間制限は本人が決めるのが効果的**  
(どうすればいいか、本人主体に考えサポートする。  
守れなかったときがチャンス。そこでどう話すかで関係がつかれる)

# 真意が伝わるコミュニケーションの練習

## You message

- ①(あなたは) 勉強しないでゲームばかりして！
- ②(あなたは) なんで決めた時間守れないの？！

## I message



自分の気持ちを伝えてみましょう

私は ①ずっとゲームしてるので、勉強は大丈夫かなあってお母さん、つい心配になっちゃうんだよね。  
②一緒に決めたルールを守ってくれないと、悲しいなあ。

# 家族の対応のポイント

ASKゲーム依存特別委員会での当事者・家族ヒアリングから

- リアルを楽しむようサポートしよう
  - ・部活、スポーツ、文化系
  - ・興味がありそうなことを一緒にする
  - ・家族で買い物、外食、日帰り温泉、旅行に誘うなど
  - ・料理、庭作りなど～
- 家族で抱えこまず、相談に行こう
  - ・沖縄県総合精神保健福祉センター
  - ・おきなわASK
  - ・専門相談機関・自助グループ



## 行動が変わるときの段階（行動変容ステージモデル）

無 関 心 期	<ul style="list-style-type: none"><li>● ネット・ゲーム中心の生活を変える必要性を感じていない。</li></ul> <p>（例）親からよく注意されるが、気にしていない。</p>
関 心 期	<ul style="list-style-type: none"><li>● 学校の成績が下がり、「まずい」と思いつつ、まだ大丈夫と考えている</li></ul> <p>（例）今のままでは良くないとは思うが、ずっとネット・ゲームをしたい。</p>
準 備 期	<ul style="list-style-type: none"><li>● ネット・ゲームの時間を減らすために、どうすれば良いのか考えている。</li></ul> <p>（例）ネット・ゲーム以外の活動を増やそうと、アルバイトや趣味を始める。</p>
行 動 期	<ul style="list-style-type: none"><li>● 見るとやりたくなるので、ほかの活動の時は、携帯やゲームを見えない所に置く。</li></ul> <p>（例）最近アルバイトや趣味を始めた / 勉強や友達と遊ぶ時間が増えたばかり。</p>
維 持 期	<ul style="list-style-type: none"><li>● ネット・ゲームの事を忘れている自分がいる。</li></ul> <p>（例）アルバイトや趣味、勉強などの時間が増え、その生活が普通になっている。</p>

	望ましくない態度	望ましい態度
無 関 心 期	ネット・ゲームをやめるのは、当然であるという発想を持つ。	正直な考えや感情に耳を傾けて、行動を理解してみようと心がける。
	押しつけがましく、一方的に情報を提供する。	それほどにまで熱中できるネット・ゲームの魅力について関心を持つ。
	しつこく説得したり、脅したりして分からせようとする。	生じている問題について、そっと気づきを与える。
	熱く厳しく指摘すれば、問題行動がなくなるのだと考える。	関心の扉が開くタイミングを見逃さない。
関 心 期	子どもがまだ十分に整理できていないことを批判する。	自分の行動について、本人なりに考えていることを認める。
	こうするべきだと、自分の考えを押し付けてしまう。	行動を変化させにくい理由について理解し、親(私)にできることは何かある?を話し合う。
	本人が相反する状態を持っていることを無視する。	どうにかしたいという葛藤があることを受け入れる
	本人が気づくまでは、どうしようもないと支援を諦める	ネット・ゲームの長時間使用の弊害などの情報を与える。

	望ましくない態度	望ましい態度
準備期	取り組んでいることを認めず、褒めない。	子どもが自分なりに変えてみようとしているところを称賛する。
	すぐには達成できそうにもいことを求めてしまう。	ネット・ゲームの使用パターンを振り返り、実現可能な、具体的な方法を見つけていく。
	言ってることと、行動が一致しないところにイライラしてしまう。	感情的なやりとりを減らし、子どもと穏やかな関係を築いていく。
	本人が抱える、行動を変えることへの困難さを無視する。	特定のゲーム、使用方法などの対策を具体的に話し合う。
行動期	変えてみた行動が不十分であると圧力をかけてしまう。	本人が変えてみたことを一緒になって喜べる。
	次々と結果を求めすぎて追い詰めてします。	欲求を生じるきっかけを特定し、遠ざけてあげる。
	これまで早くできなかったことを咎めてしまう。	周り(親・祖父母・近親者)の人が同じ考え方に沿った対応を心がける
	継続できるのか心配になって、監視ばかりしてしまう。	新しい生活の中に困難なことが生じてないか見守っていく。

	望ましくない態度	望ましい態度
維持期	もう問題が解決したと思い、関心が薄れてしまう。	本人が努力していることをしっかりと認める。
	安心してしまい、子どもからのSOSサインに気づかない。	あらためて、ネット・ゲーム依存の個人要因と環境要因を確認する。
	些細な言動から、過去のことを蒸し返して責めてしまう。	維持期だからこそ生じる悩みに気づき、冷静に対応する。
	うまくいかない時に失望してしまう。	問題が起きた時に、話してもらいやすい関係を築いておく。

- 読書週間・本の読み聞かせを行う
- リアルな生活を豊かにする

目標

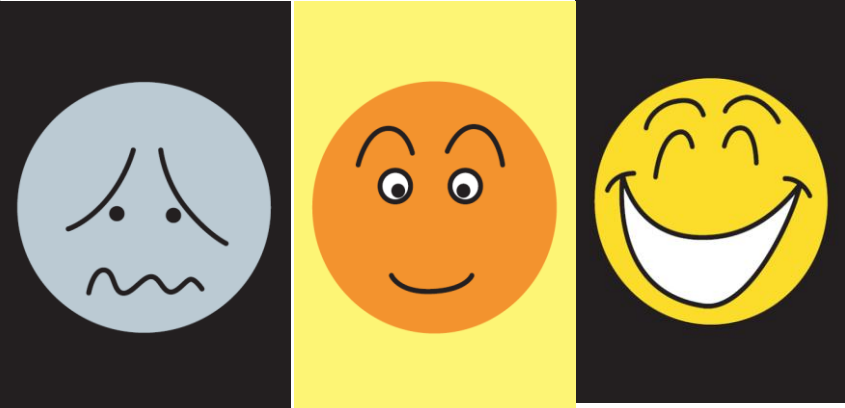


減ネット使用

# モチベーションのあげ方（動機づけ・やる気）

やる気を失う言葉	モチベーションをあげる言葉
明日までに、ルールを決めてきなさいよ！	5年後はどんな暮らしをしていたいと思う？
やればできるのに、なんで早くやらなかった？	宿題を先にやろうとしてたみたいね。すごい！
みんなから厳しく言われて、かわいそうだね。	ゲームのほかにも頑張っていることがあるんだね。

このままじゃいけない	自分を変えたい、変わりたい	これなら自分もできそう
------------	---------------	-------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>◆前から興味があった〇〇に挑戦してみたい</li> <li>◆試験前だけは、ログインするのを止めようと思う</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ずっとこのままでは困ってしまう</li> <li>◆次の試験までは、ゲーム機を親に預けよう</li> </ul>	

子どもの教育の目的は「自立した社会人になる」ため

自主性と自己肯定感を持てるような言動を親は心がける

①親は、子どもの力を信じる

②親は、「子どもから逃げず」に向き合うこと

③親は、子どもにとっての「社会の窓」になること

④そして、「笑っている親」でいること



# 自分を好きになるトレーニング



1. うれしいときは、その気持ちをすなおに表現する
2. つらいときはひとりで悩まず、誰かにそっとうちあける
3. かなしくて泣きたいときは、おもいっきり泣く
4. 頭にきたら、相手を責めずに自分の気持ちを伝える
5. イヤなことは、イヤだという
6. 遊ぶときは、おもいっきり遊ぶ
7. のんびりとリラックスする
8. 失敗してもだいじょうぶ、またチャレンジする
9. がんばったときは、「よくやったね」といっぱい自分をほめる
10. 自分の親友になる

# おきなわASK(アスク)

<お問合せ> おきなわアスク 検索 🔍 随時更新中

アスク相談 ☎ : 080-9851-6729

E-mail : ask\_oki0511@yahoo.co.jp

住所 : 〒901-0201 豊見城市字真玉橋294-1

## <講座>

- 依存症予防教室（生徒 / 教師・保護者）
- 出前講座「お酒との正しいつき合い方」（事業所向け）
- 支援者研修会（事業所の管理者）・飲酒運転防止講座・家族教室

<定例会> ※ 対象:本人・家族・支援者 自由にご参加ください

- アスク昼例会（アルコール・ギャンブル・ゲーム / 生きづらさ～）

毎月第1、第3、第5、木曜日 14:00～16:00

豊見城市社会福祉センター2F ボランティア室

< 参考資料 >

NPO法人ASK「ASK依存症予防教育プログラム」

文部科学省「保護者のための情報モラル教室話し合ってますか？家庭  
のルール」

香川県教育委員会 香川県三光病院院長 海野順（うみのしゅん） 監修  
「学校現場におけるネット・ゲーム依存予防対策」

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  
久里浜医療センター 樋口 進

調査資料：沖縄県保健医療介護部健康長寿課 / 沖縄県警察交通企画課