

6 インターネット依存社員

対人依存社員	DV・パワハラ社員
職場依存社員	物質依存社員
仕事依存社員	インターネット依存社員

事例 依存社員への対処法

— 会社のメンタルヘルスは人事次第 —

瞬時に世界中の情報と相互交換ができるインターネットは、我々の生活や仕事を直接的・間接的に支えているとって過言ではないでしょう。しかし、「朝から晩まで記憶を失うくらいオンラインゲームをやっている」「2～3時間の睡眠時間と食事のとき以外はすべてゲームに時間を費やしている」といった「ゲーム依存」から、ソーシャルネットワーキングサービス（SNS）、スマートフォン依存等とインターネットを使う行為全般へと「インターネット依存」が広がりつつあります。我が国では、中高生で52万人、成人で421万人（男性3.2%、女性2.8%：2013年厚労省研究班調査）に「インターネット依存」の疑いがあるといわれています。

オタクも過ぎれば依存症

「オタク」は、アニメやゲーム、コミックなどの愛好者でマニアックな知識と情報を持つ人たちですが、その世界に熱中しすぎて、他者との温かい交流を持たず自分の世界だけに閉じこもり「モノやテクノ」に頼るようになると「オタク的依存」となります。バーチャルな世界に依存すればするほど、生身の交流が少なくなり、人間関係が煩わしくなって悪循環となります。

「インターネット依存」の診断基準は未だ定まっていませんが、「インターネット・アディクション・テスト」では、以下のような項目で構成されています。

- 過剰使用（時間の感覚を忘れ、睡眠、食事、基本的な活動の無視）
- 離脱症状（インターネットができないときの怒り・緊張状態・抑うつ状態など）
- 悪影響（インターネットへの没入と空想、業績・成績の悪化、仮想的対人関係など）

脳への影響

インターネット依存は、その使用時間が長くなることで精神症状を悪化させていきますが、どんな症状が出てくるのでしょうか？ 日中の眠気、睡眠の質の低下、夜間の睡眠時間の減少などによる睡眠の乱れ、物忘れ、勘違い、注意・集中が持続せずケアレスミスの増加など発達障害的な傾向、うつ状態、不安、攻撃性、易刺激性などです。

また、生物学的な研究では、インターネット依存に関わる脳部位が物質依存症と同じ報酬系であることから、インターネット依存者は、いろいろな報酬に対する感受性が低下するともいわれています。さらに、行動のコントロールに関わる実行機能の低下や脳自体がコミュニケーション不全に陥っている可能性があるという報告もあります。つまり、新しい知識を得たいと感じる「学習意欲」や、人として成長したいと感じる「成長欲求」、困っている人を助けたいという「道徳的欲求」など、あらゆる意欲や欲求に悪影響を与えるのです。

インターネットを断つか節制するか？

物質依存の場合であれば基本は断酒や断薬が必要です。しかし、インターネットは禁止ではなく、節度を保ったインターネットの使用が目標となります。ちょうど、買い物依存症の方が、収入に見合った買い物ができるようになることや摂食障害の人が適度な食事ができるようになることと似ています。一時的にはインターネット使用をやめる「断ネット」も必要ですが、長期的には「節ネット」しながら社会生活を営むことが現実的でしょう。

「インターネット依存」の行きつくところは、現実と仮想現実の混同にあります。インターネット

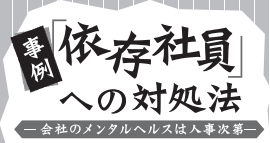


■ 檜原 広大 (ひばら ひろお)

<http://www.sequoia.jp/>

株式会社Sequoia代表取締役。心理相談室セコシア室長；臨床心理士，精神保健福祉士，組織心理士，経営心理士，心理コンサルタント；個と集団の心をつなぐシステムズアプローチで人事が抱える問題を解決する。延べ7万人のカウンセリング経験から「個人・家族・会社の病をひも解くコンサルティングを行っている。翻訳本『マインドフルネスに基づいた嗜癖行動の再発予防』（2016日本評論社）

▶座右の銘「一隅を照らす。これ即ち国宝なり」



依存は、「離脱症状」が薬物より早く出ますので、ますますやめられなくなり身体的に悪影響がみられて生活に支障を来してくると、現実感が薄くなり職場や学校でも不適応を起こします。健康な人でも場合によっては「インターネット依存」に陥るので

【事例：インターネット依存社員】

システムエンジニアのAさん(35歳)は、繁忙期と閑散期の落差が激しい部署でしたが、真面目に仕事をこなしていました。しかし昨年、椎間板ヘルニアで2ヵ月間休職しました。復帰してみるとAさんの仕事は数名のチームの補助的な仕事に回されていました。もともと人間関係が苦手で黙々とパソコンに向かって作業していましたので、チーム体制は大変なストレスになっていました。次第に日中の眠気と集中力の困難から体調不良で会社を休みがちになりました。

会社を休んで自室に引きこもってオンラインゲームにのめり込み、食事も疎かになり、風呂も入らず昼夜逆転の生活になってしまいました。長時間、同じ姿勢をとり続けていたことからヘルニアが再発してひどい腰痛と肩こりで再び治療を受けましたが、一向に改善に向きませんでした。1ヵ月後、ゲームによる課金から数十万の請求が来て支払いに困ったAさんが親に相談して「ゲーム依存」の問題が発覚しました。職場でも、業務時間や残業時間にもインターネットに没入していたことが後日分かりました。

【事例への対処法～3つの視点から】

①使命・役割：

Aさんの場合は、業務中のインターネット使用時間と使用目的や中身を透明化していくところから取り組む必要があります。そしてインターネットを使うルール作りをします。職場、家庭においても使用時間の記録や本人自身がどのようにしようとする

か、計画を立てるように援助します。近年は社員のインターネット使用状況を把握する会社も多くなっていますので「働き方改革」の一環として会社全体で取り組む課題でしょう。家庭では就寝と起床時間、食事時間などの生活のリズムが崩れないように指導することと、クレジットカードなどの金銭管理も必要です。

②関係性・境界：

Aさんは社員とのつながりが構築されていないところが問題かもしれません。社員とのやり取りで、ときには相手に傷つけられることがあったかもしれません。人との折り合い方は、傷つきもするし癒しにもなりますが、痛みを耐える経験に慣れていないと、ますます人間関係から逃避してしまいます。人事は、Aさんが人と付き合ううえでどのくらい周囲と呼吸を合わせることができるかをエゴグラム等でチェックし、対人関係のパターンを改善するとよいでしょう。

③コミュニケーション：

孤独と寂しさからインターネットや仮想現実の世界へのめり込んでいくと、人と顔を合わせて話をする機会が減るため、相手に共感したり思いやったりするのが面倒になり、口数も減りいざというときに言葉が出てきません。温かい感情交流が取れなくなっていくと、孤独と寂しさが増していきます。アサーション訓練などで具体的なコミュニケーションスキルを身につけることを勧める対処が重要です。

これまで6回にわたり「依存社員」への対処法について述べてきました。依存社員は「真のつながり」を求めています。人事が会社システムの中で一番、「健康な依存関係」をつくることにあることを今一度強調したいと思います。“会社のメンタルヘルスは人事次第”です。