

# つながりから考える依存症予防

(公益財団法人横浜YMCA)

依存(Addiction)の反対は、つながり(Connection)と言われる。依存症の危険性や予防をどんなに学んだところで、つながりが不足し、孤立している状態があれば改善には向かわない。そこで、小学生～大人の3つの対象に対し、依存症治療の専門家、医師、作業療法士など様々な分野の先生をお招きし、つながりをテーマに予防を考えていく。

## (実行委員会の構成)

- ＜委員長＞  
笹田 哲 (神奈川県立保健福祉大学・作業療法士)
- ＜委員＞  
岩室 紳也(オフィスいわむろ・公衆衛生医)
- 三原 聡子(国立病院機構久里浜医療センター・心理士)
- 森 昭憲(富山県リハビリテーション病院・児童精神科医)
- 太田 聡 (公益財団法人埼玉YMCA・社会福祉士)
- 関口 努 (公益財団法人横浜YMCA)
- 井上ゆたか(公益財団法人横浜YMCA) \*事務局

## 事業の概要

普及啓発のための取組

- ①小学生とその家族(神奈川県横浜市)  
家族でできる楽しい運動プログラム・メンテナンス体操  
依存って何？予防につながる大切なこと
- ②中高生(埼玉県所沢市)  
診察室に来る同年代の子どもたちの実態  
依存症のメカニズムとつながりの大切さ
- ③保護者/一般(埼玉県所沢市)  
依存的になってしまう背景にあるもの  
依存が心配な子どもたちとの関わり方

## 事業のねらい

私たちは、グループ法人全体で、発達障がいや不登校の子ども達の学びの場、居場所を全国規模で提供してきたが、依存に関する課題を抱えている生徒は少なくない。3年前より、デジタル依存をテーマに専門家と協働してセミナーや宿泊キャンプ等、様々な取り組みを進めてきたが、依存傾向にある本人への支援だけでなく、その家族や友人、学校や地域など、子どもたちを取り巻く周囲へのアプローチも重要であることを感じた。

社会問題である社会的孤立や関係性の希薄化が、コロナ禍以降ますます深刻化している中、「つながり」をテーマに、依存症予防について考えていきたい。昨年度の本事業で、小学生、中高生、大人と対象を分けて実施した評価を踏まえて、今回も3つの対象に対して、それぞれが自分事として捉えて理解することを目的としている。

## 事業の内容

### ①小学生とその家族

ねらい: 予防につながる習慣について、体メンテナンス体操を通じた健康・姿勢への関心の向上、家族での取組を知る

- 10:00- オリエンテーション
- 10:10- 家族で楽しい運動・コーディネーショントレーニング
- 10:40- 予防につながる体メンテナンス体操  
依存症のメカニズム・診察にきた子どもの事例
- 11:20- パネルディスカッション
- 11:50- 質疑応答・振り返り
- 12:00- 終了



小学生が1年生～6年生までいることから、低学年の集中力を考慮して、体を動かす時間は30分、講義形式の時間は1つのセッションを20分以内に設定した。一方的に聞く時間が長くないように、質問などにより相互のやり取りを多くし、一緒に体を動かしたり、体験する場面を大切にしたい。

集合時の緊張をほぐすためにも、家族で体を動かすプログラムをはじめに実施した。また家族が一緒にいる安心感がある一方、家族だけでかたまらないように、また大人だけで参加した方もいたため、全体で行うもの、家族単位で行うもの、3つのグループに分けて家族が混合して行うプログラムを組み合わせて実施した。

### 本事業の問い合わせ先

公益財団法人横浜YMCA  
湘南とつかYMCAオルタナティブ事業部 045-864-4768 E-mail: el\_info@yokohamaymca.org

## POINT1

### 各分野の専門家が登場

かしこいカラダづくり専門の大学教授、依存症専門外来の心理士、児童思春期精神医学の専門医からの話を、「つながり」をテーマに公衆衛生医が参加対象者の知りたい話題を引き出して実施した。

## POINT2

### 家族で一緒に体験

小学生とその家族を対象とした回では、家族で一緒にできる、楽しく体を動かして遊ぶ体験を始めにもった。その後の依存についての学びを通して、家族で過ごす日常の時間が、依存症予防にも繋がると学んだ。

## POINT3

### 「つながり」がテーマ

依存症は怖いもので、「ダメ！ゼッタイ！」という予防スローガンの画一的なイメージを正解としないように工夫。なぜ人は依存するのか、依存してはいけないのかなど、「つながり」という切り口から考えた。

### ②中高生

ねらい: 依存症になった実際の事例から依存症のメカニズムを学ぶ  
思春期の問題を乗り越える「つながり」の大切さについて考える

- ・中高生と学年に幅があること、発達課題のある参加者もいることから、講師との双方向のやり取りを中心に、理解できていることを確認しながら進めていった。
- ・依存症という言葉のイメージで「怖いもの」や「依存症の人はダメな人」とレッテルを貼らないように、事例を通して、依存に至った背景を丁寧に考えた。誰にでも起こりうることとして、自分の生活と照らしあわせた。

### ③保護者/一般

ねらい: 依存症の背景にある理由が様々であることを知り、子どもに対する眼差しや関わる姿勢、どのような地域(学校)を作っていくのかを考える

- ・大人には理解しにくい子どもたちの行動に対して、子どもの視点に立って状況を理解してもらうような事例から考えた。
- ・「自立は依存先を増やすこと」「正解依存症」などの言葉の意味を考え、自分自身の思い込みや価値観を見つめ直す機会をもった。

【参加者数】 ①32名(13組) ②15名 ③30名



## 事業のねらいに対する成果

### ①小学生とその家族

- 家族と一緒に学び、体験する貴重な場となり、帰宅後の家族のコミュニケーション促進に繋がった
- ・帰宅後も家族と一緒に身体を動かして遊んだ、具体的な遊びが体験できて良かった
- ・家族でゲームやスマホの使い方について話し合うきっかけになった (アンケートより)

### ②中高生

- 「つながり」というあいまいな言葉が、先生とのやり取りの中で、その大切さに気づくことができた
- ・「自分に自信がなくなった時に、どうやって回復できるのか」という問いに、「友達から自分の知らない良さを教えてもらった」「誰かに認めてもらい自信が持てた」など体験を共有し、依存症の予防と重ねられた。

### ③保護者/一般

- ・受講前と受講後で理解が深まったものとして「依存症予防・回復のためにはつながりが大切である」が75%と最も高かった。
- ・今後の取り組みとして、家族での話し合い(62%)、学びを深める(50%)との回答

## 課題と今後の展望

### ①小学生と家族

申込は保護者の意向が大きく反映されるため、今回の参加者は意識の高い家族が多かった。依存的リスクの高い家族(意識の低い保護者)に対して、どのように参加してもらえるかが課題。気軽に参加できるような広報の工夫、地域のイベントや行事と合わせた実施も検討したい。

### ②中高生

依存症の問題が深刻となる中高生の参加者を集めることが課題。今回の評価を踏まえて、サポート校やフリースペースなどの関係団体との協働によりアプローチしていきたい。

### ③保護者/一般

理解度の違う参加者に対する対応が課題としてあった。質疑応答の部分を、対象別、理解別に分けたグループワークなどへの変更を検討する。