

参考資料:ESS 体験者の自己開示合戦

★動機づけ面接を始める・続ける・広げる 愛着障害・トラウマ・発達障害とESS—MIの新しいフロンティア？

https://o6db7915-f4bc-4e25-8920-658f618386ef.filesusr.com/ugd/033ca4_9a160d7b77914e3dbf6ab716e9b0a478.pdf

★2022 日本呼吸器学会 WEB 講習会「薬物療法に頼らない禁煙治療について」

無関心期の喫煙者に対する動機づけ面接—脳科学からみたヒント(30分 by 磯村毅)

<https://www.youtube.com/watch?v=8EiqlXXBZk>

＜感想より＞

【事例】28歳女子

1年程前から日常生活のちょっとした困難を感じていた。入浴するのが億劫で入浴せずに就寝することや、スマホを持ち込んで入浴すると中々風呂から出られないことがあった。

また自分が何をしたいかがわからず、好きなゲームやドラマも以前ほど楽しく感じず、特に生きている意味もないと感じていた。また食事にも満足できず過食をすることが多かった。

合宿研修に参加するための課題であるESSについての論文を読み、空いている時間をTikTokやYouTubeのショート動画に費やすことが多かったため、自身の疲労はスクリーンによる脳疲労ではないかと考えた。

また禁煙についての動画を視聴し、自身の興味の減退が自分の好みにソートされた短い動画によってより強い刺激でしかドーパミンが出なくなってしまった結果なのではないかと考えた。

そこでスクリーン断ち(使用時間を減少)することを決め、空き時間にそのような動画を見ないように読書など別のことをして過ごした。

その後1週間程度でゲームやドラマを楽しめるようになった。また毎日就寝前の入浴が可能となり、過食の回数も減った。

＜1年後の感想より＞

[1] 昨年先生からESSのお話を聞き、自分のESSの可能性を感じると同時に、スマホ依存も確実にあると思いました。経験者として、何も面白く感じなくなるのは中々面白い感覚です。今の社会では断酒はぎり可能でも断スマホはほぼ不可能で、スマホは依存症の問題として本当に部屋の中の育ちきったゾウさんだと思います。まずは最低限、保険適用になることを願っています。

→

下線部分、思わずニヤリとしてしまいました。

私の場合、今は、参院選挙後あたりからWebニュースの誘惑とのバトルになっています。自分は結構弱くて、10分くらいあちこち見ていると「頭の芯になにかモヤがかかったような感じ」になるんですね。

そうなると集中できないとか注意散漫になるというか、そして実際にあり得ないミスをしたりします。これもなかなか面白い感覚、と言えないことはありません。

ただ、戻るのに半日以上かかりますし、そういう感覚が出てこないうちに切り上げようとするんですけど結構失敗してしまい繰り返し後悔しています。

[2] また自分の経験になってしまいますが、幼稚園生の頃からGameboyで遊び、TVっ子で、塾に行き始めた小4の頃からガラケーを所持していましたがそこまで電子機器の問題はなく育ちました。スマホは浪人時代からでした。セーフだったと思っています。

→

まさに綱渡りですね。私の世代は、ゲーセンのインベーダーゲームですから牧歌的なものです。

ですから私の場合、完全に大人になってからのスクリーン依存です。〇〇さんの世代に私が生まれていたら、確実に特別支援学級に行っていたらと自信を持って言えます。

[3] 子供たちがスマホの害を理解してやめるように努めることができたというお話を聞いて、素直に喜べませんでした。スマホの誘惑との戦いは壮絶で、負けた時の自責感、一時距離を置けたとしてまたいつスマホを手にとってしまうのかという不安、それらが子供に課されるこの時代は本当に酷だなと感じます。

→

これまた同感です。

親に預かってもらった方が気が楽、というのは、確実にあります。親に強制的に取り上げられて、猛反発されたけど、どこか本人にもほっとした様子もあった、と保護者から報告があることも珍しくありません。子どもも誘惑との戦いで非常に消耗していることは確実です。

話は飛びますが、「子どもらしい子どもでいさせて」とは SNS 依存になった女子からよく聞かれる言葉です。いいねの数とかに振り回されて(気にしなければいい、と簡単に言う人もいますが、いいねの数を不特定多数に晒される、というのは大人にとっても辛いことかもしれません)、SNS 上で自分を装うことに疲れ果ててしまうからでしょう。

また、お風呂キャンセル界限も、面白く茶化していますが、よくよく考えてみれば、お風呂に入るのもめんどくさくなるような状態というのは、例えば、医者であれば、丸3日当直・日直の連続で不眠不休で働くとか、運動部の鬼の合宿で朝から晩までむちゃくちゃ運動させられないとそこまではいかないわけです。あるいは、倒産の危機に瀕した会社の社長が非常に厳しく神経を使うやり取りを取引先や銀行との間で果てしなく続けざる得ないような場合でも、お風呂だけは入って一息ついているかもしれないと思います。

そう考えると、じっとして好きな画面を見ているだけなのに、なぜ、お風呂に入るのが困難になるくらい消耗してしまうのか、やはりデジタルコカインなんだな、と思います。

[4] 親の強制力は、それが子供のために使われるのであれば、なくてはならないものだと思います。医療保護入院の要件と一緒に感じました。

→

まったく大賛成です。

スマホ依存の防止について、朝から晩まで考えている私ですが、この2行は最近にない大きな収穫です！ 感謝です。ところで、実は医療保護入院の要件をよくわかってないので調べておきます。

[自由記載] 課題をやっていて、果たしてスマホ断ちはほぼ不可能なんだろうかと調べてみました。ガラケーに変えたり、ミニマルスマホにしたり、やりようはいくらでもあることがわかりました。自分はスマホ依存なのでスマホ断ちをする必要があります。しかし今の生活にあまりにもスマホが浸透していて…考えてみるとストレッチや運動に YouTube 動画を使い、いくつかのサブスク動画アプリを契約していて自宅にいる時間は常時動画を流し、歩くときは必ずミュージックアプリで音楽を聴きながら、何かあると ChatGPT に随時相談していることに気づき、そのうちに辞めたいのは無為に見てしまう Short 動画だけなのかも…別にスマホ自体やめなくても…という気持ちになってきて、しかし YouTube すら 0 にはできません。これがスマホ依存です！

→

うーん。これはこれは、いちいち目に浮かぶような描写の連続に圧倒されています。

特に最後の ChatGPT に随時相談の部分、私もその傾向が出始めました。また、最近たて続けに「ChatGPT の時間を減らしたい」、という若い女子からの相談を受けて、これも同じかという感慨を受けています。結局アテンション経済の暗黒面ということになりますね。

かくゆう私も相変わらずネット依存に苦しめられております。私の場合はスタートが PC での mixi 依存だったので、こんなものが持って歩けたらえらいことになるかと恐怖を感じ、スマホには出始めから非常に警戒しています。そのためスマホは持っているものの(ガラケーが壊れ仕方なく)、かれこれ 10 年くらい OS のアップデートすらしていません。あれこれ不都合もあるのですが、もうアップルショップに持ち込まないとアプデもできないと言われていました。

この数年は、PC での YouTube 依存に苦しめられてきましたが、今年のはじめにグループ動機づけ面接の研修会でリアルプレイで YouTube を止めると宣言してしまい、そのまま、YouTube は止まっています。そのせいで、音楽 CD とか買う羽目に陥っています。

タバコや酒と違いスクリーン依存症の困るのは、あまりにもいろんな変数とパターンがあることで、本当に、どうしたらいいんでしょう。ただ、子どもの場合は、持たせない。ですっきりです。とにかく持たすのを遅らせて脳の成長を守ることに徹するのがいいのかなと思っています。

お互い、反面教師というか、スクリーンの怖さを知っている大人が、子どもを守る側に回って社会環境を良くしていく努力をするのが大切だと感じています。やっぱり「専門家」の発言は大きいですし、その分責任も重いです。引き続きお力をお貸しください。