

インターネットによる社会性訓練の方法 および効果について

(研究会実施日:2010年2月19日)

講師:木村文香 [江戸川大学社会学部人間心理学科専任講師]

研究領域

学校心理学, 社会心理学を基盤とした, 学校不適応の児童・生徒への効果的な支援システムの研究。小中移行期や, 生活習慣, 家庭環境とあわせ, ICT利用が学校適応に及ぼす影響, 効果に関心を持っている。

経歴 所属学会

お茶の水女子大学 21 世紀 COE プログラム「誕生から死までの発達科学」リサーチアシスタント等を経て, 現職。あわせて臨床心理士としての活動を行っている。日本心理学会, 日本教育心理学会, 日本教育社会学会, 日本社会心理学会, 日本パーソナリティ心理学会, 日本発達心理学会, 日本健康心理学会, 日本教育工学会

著書

- ・木村文香 (2000) インターネットセラピー 坂元 章 (編)『インターネットの心理学 - 教育・臨床・組織における利用のために -』 学文社 pp.60-71.
- ・木村文香 (2003) テレビゲームと社会的不適応 坂元章 (編)『メディアと人間の発達』 学文社 pp.115-124.
- ・木村文香 (2004) テレビゲームを介した子どもの人間関係 酒井朗・伊藤茂樹・千葉勝吾 (編)『電子メディアのある日常 新時代の青少年指導の課題』 学事出版 pp. 99-118.

要 約

ICTといわれる, Information Communication Technologyの進歩は日進月歩であり, またそれらを早い時期にマスターするのは, 青年期を筆頭に若い世代である。小学生でビデオゲーム, 中学生でインターネット, 携帯電話, 高校生では携帯電話が広く普及し, 必要不可欠なものとなるものの, 様々なツールの使い分けが可能となる。しかし, ICT を用いることによる悪影響の懸念がなされてきた。携帯電話やインターネットなど, 顔の見えない不特定多数の人とつながることの危険が指摘されてきたものの, 実際には, ICT を用いる上でのリテラシーは, かなりの面で彼らの身についており, 既存の人間関係を強化するような使い方をしている。また, ビデオゲーム, インターネット, 電子メールのいずれも, すでに社会性の訓練ツールとしての効果が実験研究によって実証されており, ユーザーの特性を見極めることによって, 十分, 社会性訓練ツールとして機能することが示唆されているといえる。

I. ICT 利用の実態

(1)各年齢層における ICT 利用の実態

国内でのインターネット利用の普及率は、総務省による 2008 年通信利用動向調査によると、2008 年末に 75%を越えたとされている。しかし、インターネットに代表される ICT 利用の状況は、発達段階によって異なると考えられる。これまでに行われた調査の結果を総合的に考えると、生まれて初めて出会うのがテレビであり、その後、小学生でビデオゲーム遊びを始め、中学生になると携帯電話を持ち始め、さらにインターネットを使うようになり、高校生になると携帯電話は「なくてはならないもの」とそのポジションを変え、さらに、さまざまな ICT を自らの好みに応じて使い分けをするようになって考えられる。もちろん、小学校入学以前からビデオゲームを始める子どももいるであろう。また、小学校での取り組みとして、調べ学習等でインターネットを利用している児童は多くいると考えられる。しかし、自らの意志で使い始める、もしくは家にあるインターネットを積極的に使いたがるのは、中学校に入ってからではなかろうか。携帯電話も同様で、初めて持ち始めたきっかけは、家族との連絡用など、初めて持った時点での年齢が低ければ低いほど、家族（親）に「もたされた」というケースが多い。しかし、中学、高校と同級生の間での普及率が上がるにつれて、使い方も異なってきた。

ここでは、このように発達段階によって、ICT の使い方が異なっていることから、はじめに特に最も身近な ICT ともいえる携帯電話を取り上げ、学校段階ごとの使い方の実態を述べる。

(2)携帯電話の所有状況と利用への意識

小学生から高校生までの携帯電話の所有状況については、Benesse 教育研究開発センター (2009) によると、Figure1 のようになっていた。所有率は、学校段階が上がるにつれて高くなっているが、注目したいのは、中学校から高校に上がる時点である。小学生と中学生の所有率の差は、20%弱であるのに対し、中学生と高校生の所有率の差は、45%近い。

つまり、中学校から高校に上がる際に、所有率が 2 倍になるということである。また、同報告では、小学生から中学生にかけての男女差が大きく、女子の所有率が高いことも指摘されている。しかしこれは同時に、高校生になると、所有率に男女差がなくなることも示しているといえる。

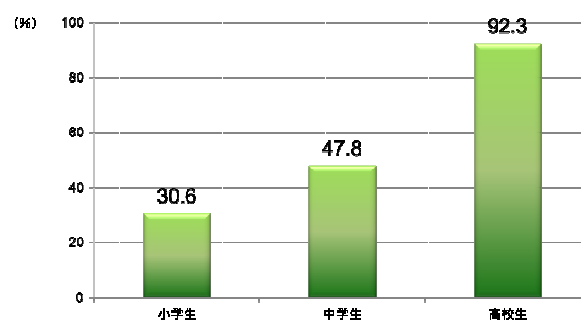


Figure 1 携帯電話の所有状況

携帯電話を手放せなくなり始める高校生は、携帯電話のどのような機能を使っているのだろうか。これについても同じく、Benesse 教育研究開発センターの結果をみると、通話よりもメールを多く使っており、コミュニケーションをとっている相手は友人であることが報告されている。つまり、前述したように、はじめは家族とのコミュニケーションツールであったものの、高校生になり、使い慣れた頃には、友だちと「いつでもどこでも簡単につながるができるツール」となっていることがわかる。また、同調査では、中学生と高校生が、携帯電話を利用することへの意識もあわせて尋ねており、それによると 9 割弱の生徒が「携帯電話を使うのが楽しい」としており、「メールが来たらすぐに返事を出す」という生徒も 7 割程度いることが示されている。また、「携帯電話がいつも手元にないと不安だ」、「直接話すよりも、メールの方が気持ちを伝えやすい」との回答も 4 割程度みられており、携帯電話は中学生、高校生にとって、友人との密接なつながりを楽しくもつことができるツールであると同時に、携帯電話に振り回されたり、依存していたりする側面ももつことがわかる。一方、「携帯電話で知らない人とやりとりをするのは怖い」との回答は 7 割を越えている。実際、プロフといわれる自

己紹介サイトの利用についても、中学生高校生の利用が多いものの、コミュニケーションをとっている相手は、「今の学校の友だち」もしくは「前に通っていた学校の友だち」であるため、従来危惧されてきた「不特定多数とのやりとり」についての懸念については、その危険性の理解が意識レベルでは進んでおり、リテラシーがある程度は身に付いていると考えられることもできよう。

(3) パソコンの利用状況と利用への意識

ここまで携帯電話の利用実態についてみてきたが、小学生から高校生にかけてのパソコンの利用状況について検討する。Benesse 教育研究開発センター(2009)によると、家でのパソコン利用率は、学年が上がるにつれて高くなっており、小学生で約6割だったのが、高校生になると約8割となっていた。利用内容については、学校段階で異なっており、小学生から高校生に共通していたのは、「調べもの」であるが、中学生、高校生に限定すると、「動画共有サイトの閲覧」、「音楽のダウンロード」といった、学習以外でのインターネット利用が多くなっていた。

II. 社会性訓練への応用の可能性

以上のように、現代の子ども達は、小学生の頃からICTに親しんでいる。携帯電話へのアクセシビリティは中学生以上で高く、その一方、パソコンについては、インターネットを利用してはいるものの、携帯電話と比べると、アクセシビリティはさほど高くはなさそうである。また、携帯電話、パソコンなどのICTへの親和性は、学校段階が上がるにつれて高くなることがわかっており、さらに、彼らは身近な人とのコミュニケーションを、さらに密接に行うためのツールとして使いこなしている実態も示されたといえる。では、既にこのようにコミュニケーションを促進するような使い方がなされているICTを、社会性の訓練に用いる可能性はどのくらいあるのだろうか。

(1) ビデオゲームの

社会性訓練への応用の可能性

現在の形のビデオゲームの普及のきっかけは、1983年の任天堂ファミリーコンピュータの発売であるとされている。ビデオゲームへの批判も、この頃から始まっているが、当時のビデオゲームのユーザーの中心が小・中学生であり、不登校の児童・生徒数と、このテレビゲームの普及率は同時期に伸びていたことも、マスコミによるテレビゲーム批判を促進したと考えることもできる。例えば、いじめから不登校になった中学生の自殺事件へのコメントとしての記事には「テレビゲームでの遊びによって、対人関係能力が低下している。自分を保護してくれる人以外の人間とはつきあえなくなるなど、傷つきやすい人間になってしまう」(朝日新聞, 1995)というものもみられた。さらに、一連のオウム事件の際には、ビデオゲームによって虚構と現実が混ざってしまい、それがひきこもりへとつながるといった懸念がなされたこともあった。このように、ビデオゲーム遊びが人々に様々な悪影響を及ぼすのではないかと懸念は、マスコミ以外でもしばしば見られてきている

(坂元, 1998; 橋元, 1996; Griffiths, 1996)。日常生活に支障をきたすほどのゲーム中毒も、海外では報告されているが(Keepers, 1990; Kuczmierczyk, Walley, & Callhoun, 1987)、日本での懸念の中心は、子どもの対人関係スキルの形成に関するものであった。いずれもその論調は、テレビゲーム遊びでは対人相互作用が減り、他者との適応的な関係に必要な技能、知識を身につけられないということから、社会的適応性に対して悪影響があるのではないかと懸念されていた(e.g., 坂元, 1998; 橋元, 1996)。しかし実際には、いくつかの調査研究がこの問題を検討してきたが(e.g., Lin & Lepper, 1987; 橋元, 1997; Sakamoto, 1994)、いずれも、このような「ビデオゲームが社会性の発達を妨げる」という懸念を裏付ける結果は示していない。それどころかむしろ、ポジティブな側面についても研究報告がなされている。

McClure & Mears (1986) は、テレビゲーム遊びをよくする学生の方が、しない学生よりも外向的であるという研究結果を発表している。高校生と大学生を対象として、社会的

適応性に関する因果関係の検討を行った研究では、高校生においては、テレビゲーム遊びが、共感性を高めたり、社会的不安を軽減したりする機能を持っているという結果が報告され、単純にテレビゲーム遊びの悪影響を支持することができないことが示唆されている(木村・坂元章・相良・坂元桂・稲葉, 2000)。

さらに、心理臨床現場でも、1990年代からその有効性が指摘されてきた。ビデオゲームのユーザーが多い、青年期のクライアントを対象とする場合、ビデオゲームに癒しの効果があることを指摘し、ビデオゲームを用いた心理療法を、「テレビゲーム療法」として確立しようという声もある(香山, 1996)。名前こそついていないが、ビデオゲームが心理療法の場で有効に用いられている事例も多く報告されており(天野・福島, 1998; Phillips, 1991; Sietsema, Nelson, Mulder, Mervau-Scheidel, & White, 1993; Samoilovich, Riccitelli, Scheil, & Siedi, 1992), 特にラポールの形成に有効であるとの報告もなされている(伊藤, 1994; Gardner, 1991)。実践的な立場からも、山岸(1997)が、学校不適応の児童・生徒を対象とした教育相談の場において、ビデオゲームを用いることの有効性を説いている。児童・生徒にとって、教育相談の場というのは、緊張を伴う、新奇な状況である。しかし、そのような状況において、ビデオゲームという、クライアントにとって身近なものをセラピストが話題にすることによって、緊張がほぐれ、話の糸口が作れることがあるということである。

ビデオゲームを心理療法に活用する方法論としては、伊藤(1994)が5つにまとめている。まず、①心の「窓」として使えるとされる。これは、クライアントが自己の内面を表現し、セラピスト及び外界との関係を維持する手段のひとつとなり得るということである。次に、②有能感をもたらすものとして使えるということである。ビデオゲームというハードウェアを操作するスキルの獲得が、自己評価の向上をもたらすとしている。そして、これと連動して、③対人関係の橋渡しとして使えるとされている。また、④自我境界を補強するものとしての使用法もある。対人関係の

媒介として機能するのである。最後に、⑤ビデオゲームは、目の前の現象の背後にあるものへの気づきを生むものとして使用できるとしている。

以上のことから、ビデオゲームには、i) 話題提供やソフトの貸し借りといった側面から、社会的適応性への良い効果をもつという面、ii) 心理臨床場面での有効利用の実態から、信頼関係作りに重要な効果をもつという側面の2つがあることがわかる。つまり、コミュニケーションスキルの向上に、十分効果的に作用することのできるツールといえるのではなからうか。また、ここで紹介したビデオゲームにまつわる研究、報告は、いずれもインターネットに接続することを前提としていないものばかりである。現在、普及しているビデオゲームのいくつかは、インターネットを通じて、コミュニケーションを行うICTのツールである。このように、ツールのあり方そのものが、コミュニケーションに目を向けている以上、よりいっそう社会性訓練ツールとなりうる可能性が高まるのではなからうか。

(2) インターネットの

社会性訓練への応用の可能性

ここまで、青年期の人たちの普及率が高く、むしろヘビーユーザーも多いと考えられるビデオゲームには、十分に社会性訓練ツールとなりうる可能性があることを述べてきた。また、インターネットに接続できるビデオゲームも多くみられることから、ここでは、インターネットが社会性訓練のためのツールとして機能する可能性を述べる。

1998年に、インターネット使用が、対人関係の希薄化を招くという結果を Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukophadhyay, & Scherlis (1998) が示した。これは、インターネットが対人関係に及ぼす影響を実証した、先駆的な研究である。インターネットは、テレビのもつ1人で楽しむ娯楽ツールの側面と、電話がもつ遠方の人とのやりとりを可能にするコミュニケーション・ツールの側面の両方をもつとされている(小林, 2002)。Kraut et al. (1998) の研究

は、インターネットのもつ、この2つの側面のうち、娯楽ツールとしての機能が強ければ、社会的孤立や心理的健康の阻害といった効果をもたらすが、一方、コミュニケーション・ツールとしての機能が強ければ、電話と同様、対人関係の強化といった効果を与えてくれるものと考え、このいずれなのかを実証的に検討したものである。そのために、大規模な縦断研究を行った。インターネットが影響を与える側面として、この研究が焦点を当てているのは、対人関係と心理的健康の2側面であった。

この研究の結果は、インターネット導入後、1~2年経った時点で、対人関係と心理的健康にネガティブな変化があったことを示していた。対人関係においては、家族とのコミュニケーション時間が減少し、近隣の人との交流が少なくなるという、社会的ネットワークの変化がネガティブな方向に変化することが示唆された。また、心理的健康の側面についても、インターネットを使用するほど、孤独感や抑うつが高まることが示された。しかし、だからといって実験参加者が「一人で楽しむ娯楽ツール」としてインターネットを利用していたという実態はなく、多くの実験参加者が、家族や友人とのやりとりや、チャットで友だちをつくるといった、コミュニケーションを目的とした利用を盛んに行っていた。それにもかかわらず、インターネット利用がネガティブな対人関係と心理的健康を喚起したという矛盾を、Kraut et al. (1998) は **Internet Paradox** とし、論文のタイトルにもしたのである。このような矛盾の理由として **Kraut et al. (1998)** は、インターネットを通じたコミュニケーションの質の貧しさを挙げている。親しい間柄でコミュニケーションをとる際にも、インターネットであれば、電話や対面よりも、きずなが弱いものであり、インターネットを介して形成された対人関係は、現実生活で形成されるものよりも限定された表面的なものであるために、このような結果となったのではないかと考察している。このことから、質の高い相互作用が可能なアプリケーションの開発と、既存の関係を維持・強化するような援助団体の育成を課題と

すべきだとまとめている。

ただし、**Kraut et al. (1998)** の研究には限界がいくつか指摘されている。実験参加者の少なさと、地域性の問題である。つまり、このようなネガティブな影響は、特定の地域に住む、特定の住民だけに特徴的なものだった可能性が否定しきれないのである。また、インターネット使用期間が1~2年と短かったことも、このような結果の理由として挙げられている(小林, 2002)。実験参加者はインターネット初心者であり、さらに長期間の使用を行った場合、どのような影響があるのか、また、日々進歩しているインターネットテクノロジーによって、研究が実施された当時よりも、ずいぶん質の高い相互作用が可能になっている。このように、様々な課題を抱えているものの、使い方によっては、社会性の訓練どころか、社会性を低下させるツールにもなってしまう可能性をもつツールであることも、配慮しなくてはならないということでもあろう。

また、インターネットが招く社会的不適応には、この他にもインターネット中毒を挙げることができる。インターネット中毒には、明確な定義があるわけではないが、**Young (1998)** が中毒者と非中毒者を識別するためのリストを作成しており、それが参考になる。小林(2002)が訳したものがあるので、そのリストを以下の **Table1** に示す。

Table 1 Young によるインターネット中毒尺度

- | |
|---|
| ① インターネットに夢中になっている |
| ② ある程度の接続時間がないと満足できない |
| ③ ネットへの接続をやめる(時間を減らす)のを失敗したことがある |
| ④ 接続を切断するときに憂うつな気持ちになる |
| ⑤ ついつい予定より長く接続してしまう |
| ⑥ インターネットのせいで、仕事や学校を休んだことがある |
| ⑦ 家族やセラピスト、その他の親しい人間に、どの程度ネットに接続しているか正直に答えられなかったことがある |
| ⑧ 日常生活で嫌なことがあるとネットに接続してそれを解消する |

インターネット中毒が引き起こされる原因には、大きく2つあると考えられている(小林, 2002)。一つは現実逃避であり、もう一つは、インターネット特有のコミュニケーションである。前者については、逃避が目的であり、インターネットの中に、癒しを求めているのだが、インターネット以外のものでも、同じように大切な癒しの場所が見つければ、代替可能である。つまり、治療方法も、従来の依存症や中毒の考え方を応用することが可能ともいえる。一方、インターネット特有のコミュニケーションの特徴を理由として、中毒になってしまった場合には、代替が不可能である上に、その改善策も、従来の中毒の考え方からはなかなか有効なものが考えづらい。インターネットに特有な特徴とは、テキストベースであったり、匿名性が高かったりといったものが代表的であるが、これらの特徴をもつコミュニケーションに楽しさや満足を感じることで中毒になっているということである。現実のコミュニケーションに何らかの不満や自信のなさを感じていれば、なおのことインターネット中毒への親和性は高まるであろう。しかし、彼らへの治療法もまた、インターネットを活用したものが考えられ、効果を上げている。主に用いられている治療法は、自助グループ、サポートグループ、メーリングリストなどを利用したものである。Young (1996) は、自力での治療を試みる人に、生活時間の見直しや、時間の使い方の工夫、インターネットを使うことで生じる良い面と悪い面のリストアップといった、行動療法的な治療法の提案を行っている。

では、このようにインターネットのもつ陰の部分について述べてきたが、同時に治療でインターネットが用いられるなど、使い方を工夫することによって、悪影響を避けることも可能であることも示されている。特に、自助グループやメーリングリストの利用は、インターネット上でのコミュニティを活用するという点においては、社会性の訓練に十分通じるものがありそうだ。実際、Rushkoff

(1999) は、社会形成を楽しむ MUD (Multiuser Dungeon/Multiuser Dimension) というオンラインのネットワー

クゲームを心理療法に活かすことを提案している。Rushkoff は、MUD を一種のロールプレイにとらえ、実際の人間を相手に、人間関係についてのロールプレイを行うことが可能な MUD は、必ず心理療法にとって効果的だと主張している。坂元章・磯貝・木村・塚本・春日・坂元昂 (2000) は、女子大学生を対象として、MUD を用いた実験研究を行っており、その結果、MUD を用いることで外向的な行動をとるようになるという結果を得た。特に、シャイネス傾向が元々高い場合に有効であることを示しているため、インターネットが社会性訓練に十分に効果的に用いることができることを示唆したといえる。

Ⅲ. 社会性訓練における ICT 活用の実態

以上のように、携帯電話、テレビゲーム、インターネットのいずれも、ヘビーユーザーである青年期の人たちにとっては親和性が高く、また使い方によっては、十分、社会性の訓練に効果的であることが示されている。また、実際に、功を奏しているという報告も既になされている。では、実用レベルでは、ICT は、心理的援助において、どのような用いられ方をしているのであろうか。

心理的援助における ICT 利用は、専門家の関わる心理療法的な関わり、必ずしも専門家が関わるとは限らないセルフヘルプグループのいずれにおいても、電子メール、電子会議室、web 日記が媒体として用いられている。また、その具体的な内容は、i) 心理臨床的な問題に関するもの、ii) 身体的な健康の問題に関するもの、iii) 職業アドバイス・キャリアカウンセリングに関するもの、3 つに大別することができそうだ。心理臨床的な問題については、遠隔地に住んでいる家族も参加可能な家族療法や、ひきこもり者へのカウンセリングに有用であり、身体的な健康については、禁煙、禁酒、ダイエットといった生活習慣との関連が強いものに用いられているようである。個人的な心理療法的な面接においては、実際の面接の前に、電子メールを介して事前にアセスメントを行うといった、イン

テーク面接の代替機能を ICT が担うことが多いようだ。

日本で行われているセルフヘルプ型の心理的援助については、橋本(2009)がまとめているものを紹介する。実は、書籍によるセルフヘルプ型の心理的援助は、1980年代から行われていた(e.g., Burns, 1980; 大野, 2003)。橋本(2009)は、「メンタフダイアリー」というインターネットの web サイトを用いた実証研究を行い、抑うつと攻撃性の軽減効果が実証されたことを報告している。この研究は、認知行動モデルに基づいたプログラムとして、精神疾患に罹患していない成人男女に、「思考と行動を改善する web 日記」を4週間、毎日書いてもらうというものであった。この結果、不安と抑うつの傾向が軽減することが示されたというものである。この web 日記のもつ、継続性を促す機能による効果は認められず、また全ての人に高い効果が認められたわけではないなど、現状での限界も同様に報告されているものの、国内でもインターネットが十分に社会訓練ツールとして機能することが示された例ということができるだろう。

IV. ICT を用いた社会性訓練の 今後の展望

ここまで述べてきたように、ICT は現代の日本において、十分に社会性訓練のツールとして機能する素地が、ユーザーの側も、技術的な側面も整いつつあるということができそうだ。

ICT による社会性訓練をまとめてみると、i) 専門家とコミュニケーションをとるタイプ、ii) 同じような体験や境遇をもつ人と交流するタイプ、iii) 対面による援助の補助として用いるタイプ、の3つに分類することができる。また、このいずれのタイプでも、シャイネス、不安、うつといった社会性の改善に、一定の効果を上げていることが報告されている。ただし、ICT の利用には、いくつか注意すべき点があるので、最後にそれをまとめておきたい。

自己開示には癒しの効果があることは周知の事実であり、また自己開示せずとも、自己

開示的な内容を何らかの媒体に書くだけで、癒しの効果が得られることも、80年代には既に報告されている(Pennebaker, 1985)。しかし、自己開示には返報性の側面もあり、テキストベースで匿名性が高いという特徴を持つツールである ICT では、危険も伴う可能性がある。特に、ICT を用いたセルフヘルプグループでは、「自分が開示したんだから、相手も開示してくれるはず」という思いを抱きやすくなり、場合によっては症状の悪化を招く場合もありそうだ。さらに、ICT を用いたコミュニケーションでは、フレーミングの問題も生じやすいと考えられる。フレーミングとは、敵意的言語行動のことで、相手を中傷・誹謗するようなメッセージを書くことや、そのようなネガティブなメッセージの応酬を意味する言葉である。セルフヘルプグループの場合、このようなフレーミングが生じたときに、ブレーキをかけるべき専門家が不在のこともあるため、危険も多いといえよう。

また、青年期には、ICT への親和性が高いため、ICT を社会性訓練に用いることで、より効果的な成果を上げることができそうではあるが、全ての人に ICT を用いた社会性訓練が適用できるとは考えづらい。これについては、前出の橋本(2009)がまとめている(Table2)。

Table 2 ICT を用いた心理的援助の欠点

- | |
|----------------------------------|
| ① コンピュータが苦手な人には適さない |
| ② 専門家が信頼できるのか確認しにくい |
| ③ プログラムや技法の正確な利用ができない場合がある |
| ④ 非言語的な情報が得られない |
| ⑤ 強制力が弱く継続が困難 |
| ⑥ 個々の利用者に合わせた対応が困難 |
| ⑦ 基本的に言語を介してしかコミュニケーションが取れない |
| ⑧ 特定の個人や組織に対する誹謗中傷などが行なわれるリスクがある |
| ⑨ やりとりがエスカレートする可能性がある |
| ⑩ 現実社会への適応困難を促進する可能性がある |

註) 橋本(2009)による資料から転記したものに、木村が一部加筆した。

青年期の ICT 利用の特徴には、携帯電話への返信やかけ直し、mixi ボイス (Twitter のようなつぶやきを、事前に登録してある特定の相手に公開する機能) へのコメントなど、即時性を重視するという点もある。青年期は、普及率の面からも、リテラシーの面からも、ICT を用いた社会性訓練への親和性が高く、その成果も期待できると考えられるが、即時性を求めるという特徴からは、必ずしも高い成果が得られるかどうかは、難しい面もありそうだ。しかし、ICT の特徴だけでなく、ユーザーの特性を見極め、高い効果を持つ社会性訓練のツールとして、ICT を用いるということは、十分に可能なことであると示唆されているといえよう。今後は、実用レベルでの豊富な実証研究と、ICT を用いた社会性訓練の普及が期待される。

<引用文献>

- 天野奈緒美・福島章 (1998). 心理療法におけるテレビゲームの活用可能性に関する試論 上智大学心理学年報, **22**, 25-31.
- Benesse 教育研究開発センター (2009). 子どもの ICT 利用実態調査報告書—小・中・高校生の携帯電話やパソコン利用の意識・実態を探る— 研究所報, **53**.
- David D. Burns (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. 山岡功一・夏苺郁子・小池梨花・野村総一郎・佐藤美奈子・林建郎訳. 『いやな気分よ、さようなら—自分で学ぶ「抑うつ」克服法』 星和書店.
- Gardner, J. E. (1991). Can the Mario Bros. help? Nintendo games as an adjunct in psychotherapy with children. *Psychotherapy*, **28**, 667-670.
- Griffiths, M. D. (1996). Computer game playing in children and adolescents: A review of the literature. In T. Gill (Ed.), *Electronic children: How children are responding to the information revolution*. London: National Children's Bureau. pp. 41-58.
- 橋本空 (2009). インターネットを用いた認知行動モデルに基づく感情制御の試み. 日本心理学会第 73 回大会 (立命館大学) ワークショップ「健康・適応領域における感情研究の新たな展開 (3) —コーピング研究から制御研究へ—」話題提供.
- 橋元良明 (1996). 情報化と子供の心身 児島和人・橋元良明 (編) 変わるメディアと社会生活 東京都 ミネルヴァ書房 pp. 150-170.
- 橋元良明 (1997) テレビゲームの利用実態とその要因分析 総務庁青少年対策本部編 情報化社会と青少年 —第3回情報化社会と青少年に関する調査報告書— 大蔵省印刷局 pp. 261-275.
- 伊藤研一 (1994). 現代的ハードウェアの治療的意義と活用—乗り物 (車, オートバイ...), 楽器, コンピューター— 精神療法, **20**, 13-20.
- 香山リカ (1996). テレビゲームと癒し 東京都 岩波書店.
- Keepers, G. A. (1990). Pathological preoccupation with video games. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, **29**, 49-50.
- 木村文香・坂元章・相良順子・坂元桂・稲葉哲郎 (2000). テレビゲーム使用と社会的適応性に関する縦断データの分析 性格心理学研究, **8**, 130-132.
- 小林久美子 (2002). インターネットと社会的不適応 坂元章 (編) 『インターネットの心理学—教育・臨床・組織における利用のために— 改訂版』 学文社 pp.122-134.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, **53**, 1017-1031.
- Kuczmierczyk, A. R., Walley, P. B., & Callhoun, K. W. (1987). Relaxation training, in vivo exposure and response-prevention in the treatment of compulsive video-game playing.

- Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, **16**, 185-190.
- Lin, S., & Lepper, M. R. (1987). Correlates of children's usage of videogames and computers. *Journal of Applied Social Psychology*, **17**, 72-93.
- McClure, R. F. & Mears, F. G. (1986). Video game playing and psychopathology. *Psychological Reports*, **59**, 59-62.
- 大野裕 (2003). 『こころが晴れるノートーうつと不安の認知療法自習帳』 創元社.
「親子に隔たり 仲間作らず傷つきやすい」
(1995). 朝日新聞, 1995.12.4. 朝刊, p.8.
- Pennebaker, J.W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology*, **26**, 82-95.
- Phillips, W. R. (1991). Video game therapy. *New England Journal of Medicine*, **325**, 1056-1057.
- Rushkoff, D. (1999) The psychology of the internet. <http://rushkoff.com/>
- Sakamoto, A. (1994). Video game use and the development of sociocognitive abilities in children: Three surveys of elementary school students. *Journal of Applied Social Psychology*, **24**, 21-42.
- 坂元章 (1998). テレビゲームと暴力ー悪影響論をめぐってー 心理学ワールド, **2**, 20-24.
- 坂元章・磯貝奈津子・木村文香・塚本久仁佳・春日喬・坂元昂 (2000). 社会性訓練ツールとしてのインターネットー女子大学生のシャイネス傾向者に対する実験ー 日本教育工学会論文誌, **24** (3), 153-160.
- Samoilovich, S., Riccitelli, C., Scheil, A., & Siedi, A. (1992). Attitude of schizophrenics to computer videogames. *Psychopathology*, **25**, 117-119.
- Sietsema, J. M., Nelson, D. L., Mulder, R. M., Mervau-Scheidel, D., & White, B. E. (1993). The use of a game to promote arm reach in persons with traumatic brain injury. *American Journal of Occupational Therapy*, **47**, 19-24.
- 山岸輝昭 (1997). TV ゲームと不登校の相談 心の臨床 *à-la-carte*, **16**, 54-58.
- Young, K.S. (1996). Addictive use of the internet: A case study that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, **79**, 899-902.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, **1**(3), 237-244.