

ネット依存傾向者における行動的 QOL の拡大
ー 振り返りシートと宣言の共有を用いて ー

立命館大学大学院
応用人間科学研究科
臨床心理学領域
加納 恵理子

インターネット依存（以下ネット依存）を考えることは若者の精神的健康を考えるためにも重要であることが主張されている(Kraut, 1998)。しかし、依然としてネット依存がどのような病理であり、どのようなメカニズムで生じるのかについての学術的検討は少なく、介入方法を検討する研究も十分とはいえない。

本研究はネット依存傾向者に対して、参加者が自身の行動を振り返り、自己記録をするための「振り返りシート」の導入と、ネットに制限されている行動の中で自分が実行したいと選択した行動を紙に書いて共有、実行したい行動を実験者と一緒に考える「宣言の共有」を行うことで、ネットの使用以外の正の強化で維持される行動を維持・拡大する、つまり行動的 QOL の拡大を仮説にし、実験を 2 回行った。

実験 1 ではスマートフォンを所持している一般の大学生 2 名を対象に、実験 2 ではスマートフォンの使用に困りごとを持っている大学生 5 名を対象に 3 か月間に渡り介入を行った。結果、スマートフォンに対する困りごとの有無に関係なく、参加者は「行動のバリエーションを増やす」・「一つの大きな行動を細かく分けて宣言する」・「前回の宣言を継続して宣言する」といった様々な方略で、行動的 QOL が拡大したと考えられた。