

もつとろ
知ろ

からだのこと



世界中でネット依存症が増加の一途をたどっています。パソコンがなくてもスマートフォンから、より簡単に場所を選ばずネットに接続できてしまうのです。

このように、私たちの日常生活に深く浸透しているネットは、適度に楽しむには問題はありません。

しかし、ネットに依存しすぎて、日常の生活に様々な影響をもたらすことが問題となります。

ネット社会を生きるための約束を考えてみましょう。



ネット依存症

自分を
コントロールできない

体の発育が悪くなる

どんな影響があるの？

日常生活

『食べる』
『眠る』
『動く』

ネットの
影響

『食べない』
『眠らない』
『動かない』



栄養がとれていない。睡眠がとれていない。動いていない。ことで、睡眠中に出る成長ホルモンの出方が悪くなります。全体的に体の発育が遅れてしまい、異常をおこす恐れもあります。特に、いつでもどこでもインターネットできるので、いろんなアプリをモザイク状に利用することで一日の使用が長くなっています・・・

ネット依存とは

どんなものが原因になるの？

☆ゲーム☆

ゲームをプレイすると、脳内のドーパミンが著しく増加します。ドーパミンの増加は快感を引き起こし、快感欲しさに、もっとゲームがしたいと思うようになります。のめり込むことによって、ドーパミンの放出がさらに増えていくのです。つまり、若者たちが寝る間も惜しんでゲームに熱中し、やり出したら止まらなくなり、やめさせようとする暴力沙汰にまでなってしまう理由は、麻薬中毒患者が麻薬を欲しがると同じで、脳内のドーパミンの快感欲しさによる行動なのです。

人間にとって、このドーパミンの快感は、食欲や睡眠欲といった生理的欲求を上回るほどの強さを持っているため、ネット依存になると、食べることも眠ることもしないでゲームに没頭して死亡するケースもあります。



☆SNS☆

ゲーム以外に中毒になりやすいものとして挙げられるのは、LINE、Twitter、FacebookなどのSNSです。

人気のあるLINEの特徴は、リアルな友だち関係のため、のめりこんでいく傾向があります。話題についていけなくなったり、仲間はずれにされるのではないかと不安からスマホから離れられなくなる脅迫性があります。

また文字のやりとりだけでは相手の表情が見えないため誤解を招きやすくなり、仲間の間でのトラブルが増幅され、グループはずしなどのいじめに発展することも少なくありません。

周りに流されやすい子ほど、LINEに依存しやすくなるので注意が必要です。

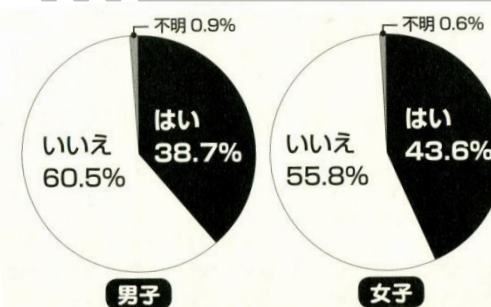
根本的な依存体質を見直す

ネット依存からの回復には？



依存に陥るといことは、そこに何らかの依存に陥りやすい問題を抱えているということでもあります。無理矢理にインターネットを止めればそれで問題は解決したのか？？？？と言いますと、答えは、“ノー”です。初期症状であれば、①ネットの時間を記録し、失った時間について考える②ネットゲーム以外に楽しめる活動を見つける③ネットをする目的を明確化するなどがあげられますが、本人や家族の力だけでは克服が困難です。ネット依存症専門の病院で診てもらうことも大切です。専門家にアドバイスをもらうことで、新たな道が見えてくるはずですよ。

ネット依存は、誰もがなり得る病気



出典：平成24年度
厚生労働科学研究

ネットの世界には、私たちを惹きつける魅力があります。しかし、夢中になって使い続けると、ネット依存になる危険性があります。そのことを忘れず、うまく活用していきましょう。

ネット依存 自己チェック

項目	①全くあてはまらない	②あてはまらない	③あてはまる	④非常にあてはまる	
1	インターネットの使用で、学校の成績や業務実績が落ちた。	①	②	③	④
2	インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる。	①	②	③	④
3	インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。	①	②	③	④
4	“やめなくては”と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう。	①	②	③	④
5	インターネットをしているために疲れて授業や業務時間に寝る。	①	②	③	④
6	インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある。	①	②	③	④
7	インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。	①	②	③	④
8	インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。	①	②	③	④
9	インターネットの使用時間をみずから調節することができる。	①	②	③	④
10	疲れるくらいインターネットをすることはない。	①	②	③	④
11	インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる。	①	②	③	④
12	一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。	①	②	③	④
13	インターネットをしたとしても、計画したことはきちんとおこなう。	①	②	③	④
14	インターネットができなくても、不安ではない。	①	②	③	④
15	インターネットの使用を減らさなければならぬといつも考えている。	①	②	③	④

判定結果

Ⅲ. 合計点と要因ごとの点数を使って、ネット依存のリスクの高さを判定できます。

高リスク使用者 治療が必要	潜在的リスク使用者 カウンセリングが必要	一般使用者
総得点 44 点以上または以下の 3 条件を満たす。 ○A 要因 15 点以上 ○B 要因 13 点以上 ○C 要因 14 点以上	総得点 41～43 点または以下の 3 条件を満たす。 ○A 要因 14 点以上 ○B 要因 12 点以上 ○C 要因 12 点以上	総得点 40 点以下または以下の 3 条件を満たす。 ○A 要因 13 点以上 ○B 要因 11 点以上 ○C 要因 11 点以上

すぐに先生や保護者の方に相談しましょう。
特に「高リスクユーザー」と判定された場合、
早めに治療を開始する必要があります。

現在は心配ありませんが、将来ネット依存になる可能性がある
ので、ネットとの付き合い方を学びましょう。

採点方法

I. 項目 1～15 のチェック結果を 2 つに分けて採点する。

項目 1～8、11～12、15

- ① 全くあてはまらない: 1 点
- ② あてはまらない: 2 点
- ③ あてはまる: 3 点
- ④ 非常にあてはまる: 4 点

項目 9、10、13、14

- ① 全くあてはまらない: 4 点
- ② あてはまらない: 3 点
- ③ あてはまる: 2 点
- ④ 非常にあてはまる: 1 点

総得点

点

Ⅱ. 要因ごとの点数を計算する。

A 要因 項目 1、5、6、10、13

B 要因 項目 3、8、11、14

C 要因 項目 4、9、12、15

A 要因合計点

点

B 要因合計点

点

C 要因合計点

点

ネット依存にならないために

現代生活では、インターネットやメールはなくてはならないものです。一方、ネットの使用は「ネット依存」につながる危険もあるので、ネットとうまくつきあっていくことが大切です。

1. 使わない場所を決める



2. 電源をこまめに切る

目的が終わったら、すぐに電源を切りましょう。
例えばメールのチェックが終わったら、続けてゲームなどをせずに電源を切ります。

3. 記録をつける

記録をつけることで、自分のネット使用に問題はないか、客観的に把握することが出来ます。

4. 現実世界の活動を大切にす

思春期は、心や体が成長するため大切な時期です。そのためには、現実世界の活動をしっかり行うことが大切です。現実世界が充実すれば、ネットを使う時間も自然と減ってきます。

