



ネット依存とゲーム障害にご用心！



コロナ禍にあって、不要不急の外出を避け、密な接触とまらない巣ごもり生活が推奨される中、ネット依存の状態となり、いざ行こうとしても、学校や仕事に行けずに日常生活に支障をきたしている人たちが増えていることが社会問題になっています。ちなみに、依存症とは、ある物や行動にはまってしまい、自分ではコントロールできず、生活リズムが乱れ、精神的にも不安定になりがちで、日常生活に問題が生じる心の病気です。ネット依存に関していえば、男性ではゲーム、特にネットに接続されているオンラインゲームの割合が高く、女子ではスマホでのツイッター、ユーチューブ、フェイスブックなどのSNSに依存している若者が多いのが特徴だそうです。なお、ネット依存の中でもオンラインゲームに依存が強いと、ゲーム障害という病気に進み、治療の対象になります。

みなさんは、夏休みに入っても学校の課題や部活動などがありますが、好きなことができる時間は、普段より多くなります。パソコン、スマホは便利ですが、制限なく使用することで、眠れなくなったり、心の不調などの影響がでてくるのがわかっています。これらの影響がわかっていたからこそ、IT企業のトップの一人であるスティーブ・ジョブズは、自分の子どもたちにデジタル機器の使用時間を制限していたし、またビル・ゲイツは子どもが14歳になるまでスマホを持たせなかったそうです。

引用文献:『Q&Aでわかるネット依存とゲーム障害』

樋口 進 著 少年写真新聞社 2019

『スマホ脳』アンデシュ・ハンセン 著 久山葉子(訳)

新潮社 2020

どのくらいの使用から依存症？

正常な範囲での使用



- 勉強、睡眠時間には全く影響なし
- 決めた時間にはやめることができる
- やらない日もある
- 注意されたら、やめることができる



少し心配なレベル



- 学校生活は普通に送れている
- 勉強よりも優先していることがある
- 決めた時間を守れないことがある
- 周りの人にやめてと言われる

依存・病気レベル



- 勉強、睡眠時間に影響が出るほどしている
- やめる時間は守れない
- ネットやオンラインゲームができないときげんがわるい
- 学校では遅刻・欠席をすることがある