

# インターネットを上手に使いましょう

平成 29 年 3 月

立川女子高等学校

カウンセラーだより裏面



他の先進国と同様、日本でもインターネット依存症の人たちが急増しています。インターネットは現実の生活をより充実したものとするための道具として開発されたものですが、乗めり込み過ぎると、現実の生活よりもインターネットの世界の方が重要になってしまい、現実の生活に戻ってこられなくなります。ある調査によると、日本でインターネット依存傾向になる人は2008年には275万人だったのが、2013年には421万人に増えたそうです。

依存症になるのは、大学生と高校生、それに中学生がほとんどです。少し前までは、パソコンを使ったオンラインゲームにはまっていた人が多かったそうですが、3年間の調査では、パソコンよりもスマートホンへの依存が問題となっています。スマホは、ゲームだけでなく、LINE や Twitter、動画など、依存の対象は様々ですし、どこにでも持っていけるので、依存する人はますます増えそうです。

1. あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？
2. あなたは、満足を得るために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
3. あなたは、ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？
4. ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？
5. あなたは、ネットのために、大切な人間関係、学校のことや、部活のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか？
7. あなたは、ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか？
8. あなたは、問題から逃げるために、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？

上の質問で、5 つ以上あてはまれば、インターネット依存の疑いがあると言われています。

インターネットの依存症になってしまうと、不眠、体力低下、肥満などの身体的問題に加え、遅刻や欠席が増えるなど学業にも影響します。親しい人への暴言・暴力や、友人関係の悪化など、人間関係への悪影響もありますし、うつ病などの精神的な症状も出てきます。

インターネット依存症を防ぐには、パソコンやスマホなどの使用時間を規制することが大切です。それに加えて、1日に少なくとも1回は家族や友達と、顔を合わせて会話をすることも必要です。親しい人の顔を見て会話することで、私たちの心が豊かになり、ネット依存を防いでくれます。

インターネットはあくまでも現実の生活を豊かにするための道具です。ネット世界に飲み込まれてしまわないよう、スマホの使い方をチェックしてみましょう。

