

インターネットなどへの依存がもたらす影響

「ネット依存」「ゲーム依存（障害）」「スマホ依存」という言葉を耳にしたことはありますか？インターネットの普及により私たちの生活は便利になりましたが、一方で生活に悪影響となる問題も多々発生しています。

自分がネットなどへの依存症になっていないか確認し、傾向が見られるようであれば、どのような対応をするとよいかについて紹介します。



インターネットなどへの依存とは？

動画やSNS、オンラインゲームなどに夢中になってしまい、日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、利用がやめられない状態を指します。

依存状態になると、やめようと思っても、利用がやめられなくなり、勉強や部活動、自身の健康や対人関係などに悪影響を及ぼす可能性があります。依存には次のようなものが見られます。

コンテンツ

動画やホームページ等を夢中になって次々と見てしまい、やめられなくなってしまう。



ゲーム

熱中するあまり、ゲーム内の課金や人間関係に過剰に依存したり、日常生活に支障が出たりしてしまう。



つながり

SNSやチャットなどの返信が気になったり、誰かとつながっていないと不安になったりしてしまう。



情報収集

特定の情報を集めることに熱中したり、常に最新の情報を手に入れないと落ち着かなくなったりしてしまう。



こんな影響が…

あなたの身体に

- ・眼精疲労やドライアイなどにより視力が低下したり…
- ・夜更かしなどで睡眠不足や運動不足になったり…
- ・きちんと食事をとらないことで、疲れやすくなったり体力が低下したり…



あなたの心に

- ・ネットが気になり勉強や部活動への集中力が低下したり…
- ・感情がうまくコントロールできず、イライラしたり、他人を攻撃したり…
- ・劣等感や寂しさなど、不安な気持ちを抑えられなくなったり…



あなたの周りに

- ・現実でのコミュニケーション不足から人間関係が悪化したり、それが原因でいじめなどの深刻な問題に…
- ・高額な課金によるトラブルやオンラインカジノ、闇バイトなどの犯罪に…



ネット依存への対応方法

インターネットやゲームなどへの依存は、誰もが陥ってしまう可能性を含んでいます。

依存に陥った場合、周りの人が本人の行動をコントロールしようとしても難しいことが多いことから、本人が自分の意思で行動を変えていこうとすることが大切になります。

インターネットへの依存に心当たりがある場合は、必要に応じて以下のような対策をしてみましょう。

- ・**デジタルデトックス※1で心身のリフレッシュをしてみましょう。**
- ・**インターネット以外の楽しみを見つけてみましょう。**
- ・**1日の利用時間を決め、守るように心がけてみましょう。**

※1意図的にインターネットやスマホから離れる時間を作ること

深刻な場合は、以下のような専門機関や医師、カウンセラーに相談をしてみましょう。

- ・岐阜県精神保健福祉センター 電話 058-231-9724
- ・依存症対策全国センター URL <https://www.ncasa-japan.jp>

過去の啓発資料については、URL、二次元コードからご覧いただけます。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/393698.html>

岐阜県教育委員会 学校安全課／岐阜県子ども・女性部 私学振興課

Zeal Communications inc. All Rights Reserved.

