

# 「ネット依存」について知っておきましょう

「ネット依存」とは、インターネットに過剰にのめりこみ、やめようと思ってもやめられなくなった状態のことをいいます。

## 「ネット依存」の主な2つのタイプ

### ①コンテンツ依存

インターネット上には、ゲームにSNS、動画、音楽と、無料で楽しめるコンテンツがたくさんあります。こうしたコンテンツは中毒性が高く、一度はじめるとなかなかやめられません。ついつい利用時間が長引いて勉強や睡眠よりもネットが優先状態になっていませんか？



### ②つながり依存

SNS等のやりとりで、すぐに返事をしないと友だちから嫌われたり、仲間はずれにされたりするのではないかという不安を感じてしまい、常にメッセージをチェックし続けるような状態になっていませんか？



## 自分が「ネット依存」になっていないか、確認しましょう

(※あてはまる項目が多ければ多いほど、「ネット依存」の傾向が高いです)

- 気がつくど、思っていたより長い時間インターネットをしていることがある
- 睡眠時間を削って、深夜までインターネットを利用することがある
- インターネットを使っていないと、イライラしたり不安になったりする
- 他のことをしているときでも、インターネットのことばかり考えてしまう
- インターネットを長時間使っているせいで、学業など他のことに支障が出た
- インターネットの利用状況を聞かれて、隠そうとしたことがある



## 「ネット依存」の状態になるとどのような問題が起こるのでしょうか？

### ○お金の問題

ゲームなどへの過剰な課金をするようになり、課金の為に家族のクレジットカードなどを無断で使用したり、課金のためのお金欲しさに犯罪等に手を染めてしまうことにもなりかねません。

### ○体の不調

昼夜が逆転し、朝起きることができなくなったり、生活のリズムが不安定になり体調が悪化してしまいます。

### ○心の不調

常にスマホに触れていないとイライラし、モノにあたるなど不安定な状態になったり、場合によっては家族や身近な人に暴力を振るったりするようになることもあります。

このような状態になると、学校を欠席したり、遅刻したりするようになり、勉強も手につかなくなってきました。同時にあなたを心配してくれている友人や家族との関係もよくないものになっていきます。

一度「ネット依存」に陥ると、自力で抜け出すことは難しくなります。「ネット依存」の状態にならないよう、家庭内でインターネットやスマートフォン等の使用のルールを決めてください。

また、友人同士でも、「〇時以降は返信できない」等のルールを伝え、すぐに返信がなくても気にしないという意識を共有することも大切です。

もしも、自分が「ネット依存」かもしれないという不安がある場合は、学校の先生や保護者の方に相談してみましょう。また、「ネット依存」の専門機関などへ相談する方法もあります。

