

元気のヒント

◇97◇



徳島大学病院
子と親のメンタル診療室長

森 健治

健康

スマートフォンなどが手放せない「インターネット依存症」の子どもが増えています。ネット依存症は、薬物やアルコールなどの物質依存と同じような脳内メカニズムが関与しているとされ、頭では「やめなくては」と分かっているにもかかわらず、やめられなくなっています。また、スマホやパソコンに長時間、接触すると、学習や感情のコントロールに重要な脳の前頭前野の機能を低下させる悪影響も指摘されています。

厚生労働省研究班の全国調査によると、中学生の約52万人がネット依存症の可能性が高いとされます。診断質問票(表参照)を使った調査では、「ネットの利用をやめようとして落ち着かなくなりましたか」「ネットが原因で大切な人間関係を壊したことがありますか」など8項目を質問し、5項目以上が当てはまる「依存傾向」の中学生が8・1%に上りました。

ネット依存症とは、インターネットサービスの長時間利用が原因で▽仮想世界

ネット依存症

思考▽禁断症状▽耐性▽日常生活への支障▽起きる状態です。

仮想世界思考は、ゲームやネットの世界が現実よりも居心地よく、優先してまいります。禁断症状は、スマホなどの使用が制限されると、強い不安や怒りを感じて無気力、または暴力的になります。耐性は、今の使用状況に満足できず、より長時間、強い刺激を求めます。日常生活への支障は、睡眠不足や家庭内暴力、うつ状態などさまざまな弊害が起ります。

ネットサービスの種類によってもタイプがあります。ネットゲームへの依存は、ゲームを通じて知った遠隔地の仲間との一体感や仲間からの称賛が快感となり、はまってしまいます。

女子に多くみられる無料通信アプリ「LINE(ライン)」などのチャット依存は、メッセージを読んだことを示す「既読」機能に振り回され、相手にすぐに返答しなければいけないとのストレスが24時間続きます。友人関係のトラブル増幅にもつながり、グループ外しなどのいじめが統発しています。

ツイッター、フェイスブ

使い方にルール設定 必要

ブックなどの会員制交流サイト(SNS)の依存では、バーチャルな関係に「ぬくもり」を感じてのめり込み、投稿した文章や写真に賛意を示す「いいね」の快感を求めてやめられなくなります。

ネット依存症を完治させるには、まず背景を探ることが大切です。学校への不満や友人関係で孤独を感じていないかなど、子どもの事情に耳を傾けてください。その上で、本人にネット依存症の問題点を気付かせ、自ら改善する努力を促すことが大切です。

やむを得ず子どもにスマホなどを使わせる場合は、本人が納得した上で使い方にルールを設けることが必要です。取り交わした約束

(第2土曜日に掲載)

- 1 あなたはネットに夢中ですか？
- 2 満足感を得るために、もっと長くネットを利用したいですか？
- 3 ネットの利用を抑えたり、やめようとしたりして失敗したことが何度もありますか？
- 4 ネットの利用をやめようとして、落ち着かなくなったり、落ち込んだりしますか？
- 5 始めたときの予定より、長い時間ネットにアクセスしますか？
- 6 ネットが原因で、仕事や学校での大切な人間関係を壊したことがありますか？
- 7 家族や先生に、ネットの利用について嘘をついたことがありますか？
- 8 現実問題から逃避したり、憂鬱などの不快感情を和らげたりする目的でネットを利用しますか？

5項目以上該当すれば「依存傾向」

ネット依存チェック項目

自ら改善する努力促す