

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、傾向がみられる場合の対応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関わらず、利用を「やめたいのにやめられない」状態を指します。

身体への影響

- ・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…
- ・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…



心への影響

- ・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…
- ・スマホがないと落ち着かないようになってしまう…



インターネット依存セルフチェック

💡 自分に当てはまるものがないか確認してみましょう。

- 気が付くと予定より長時間ネットを使っている。
- スマホやネットがないと不安やイライラを感じる。
- 勉強や部活動よりネットを優先する。
- 家族や友人に「使いすぎ」と言われたことがある。
- やめたいのに「あと少し」「あと5分だけ」でやめられない。
- 睡眠時間を削ってでもネットを使うことがある。
- 常にスマホが手の届く場所にある。
- SNSの「いいね」やコメントの数で気分が左右される。

→当てはまるものが多い場合、次のような対応が効果的です。



ネット依存への対応方法

インターネットやゲームへなどへの依存は、誰もが陥ってしまう可能性があります。インターネットは悪いものではありませんが、ルールを決めて上手な付き合い方をすることが大切です。またこのような依存は、周りの人が本人のネット使用をコントロールしようとしても難しいことから、本人が自分自身の意思で行動を変えていくこととする意思を強くもつことも重要です。自分のインターネットの利用状況を把握し、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への相談をしてみましょう。

- ・岐阜県精神保健センター 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.

