

# 『出前講座』通信 No.5

## 『コロナ禍のネット依存を考えよう』

### 『コロナ禍の、日々たまるストレス、イライラ』



ワクチン接種が始まり、コロナ禍の収束に期待を寄せる中、不安と我慢の日々が続いています。長期戦は心と体に響きますね。皆さんの周囲では、いかがでしょうか。家で過ごす時間の多くをネットが占めている子も多いのかなと推測します。分かっているながらもネットから離れられない、心配な時間が続きます。

### リモート研修から思う



文科省主催『ネット安全安心全国推進フォーラム』のオンラインセミナーが開催され、リモート参加いたしました。パネルディスカッションの部には、中高生の代表や保護者も参加し、若者の思いや悩みも聞くことができました。改めてネットの便利さを実感した時間でした。

また意外でしたが、自分自身のネット依存を心配する若者が増えてきています。依存症を心配しているのは保護者や学校側ばかりではありません。子ども達自身も、依存症を心配していたのです。

#### 1 依存の要因は 何でしょうか？

ネットへの依存要因を考えてみましょう  
(例)

- ア、ネット時間が増すほど依存リスクは増すがルールがない(過剰な利用時間)
- イ、強い刺激内容がトリガー(引き金)となつて短時間・短期間でも依存リスクは生まれてくる(不適切年齢使用)
- ウ、日常生活や自分の中に、希望や居場所が見つけ出せず、生き辛さ等からゲームやネットの中に居場所を求めていく (リアル生活の肯定感の喪失)
- エ、会話や相談時間が家庭に持てない

(家族のすれ違い生活)

など

要因の背景は人それぞれに違います。家庭事情もあるので本人達はもちろん、保護者や家族を責める事はできません。ことによれば過剰な宣伝がトリガーとなつて、子どもの心を揺り動かしているのかも知れません。

#### 2 あなたの、依存の自覚と認識度は？

左の表で自己チェックしてみましょう。

また、問題に答えてみましょう(回答は裏頁に)

問1 チェック( ) 個で、予備軍

問2 チェック( ) 個で依存症の疑いあり

#### 診断質問票 (Young) 久里浜医療センター翻訳・改変から

##### 8項目チェック表

- Q1 あなたは、ネットに夢中になっていると感じていますか
- Q2 満足を得る為に使う時間を長くしなくちゃ、と思っていますか
- Q3 ネット使用を制限したり時間を減らしたり止めようとして失敗しましたか
- Q4 時間を減らし止めようとした時、不機嫌や落ち込みイライラを感じますか
- Q5 始めに決めていた時間より、長い時間オンラインでいますか
- Q6 ネットの為に、人間関係や学校のこと、部活などが台無しや危うくなったか
- Q7 ネットへの熱中を隠すために、家族、先生、他の人に嘘をついたか
- Q8 問題や絶望的な気持ち、罪悪感、不安から逃げるためにネットを使ったか

依存症(=否認の病)からの脱出の第一歩は、自覚からと言いますが

あなたは、家族は、いくつ当てはまりましたか？ (依存リスクの基準数値は裏ページに記載)

### 3 依存予備軍からの脱出

下の図は、育成センター独自に依存症を解釈してみた『依存症への段階的イメージ』です。

#### ■ステージⅠ 健全な使用

ルールやフィルタリングの活用など、年齢にあった有効的なネット活用です。もちろんゲームやSNSなど、管理者も理解・承認している適正な利用です

#### ■ステージⅡ 依存症が疑われる状況（不適切な使用状況）

利用規約からの逸脱や危険性の高い違法な使用状況です。社会生活や人間関係などにトラブルが発生していても止められず、すぐにも対応が必要な病的状況です。

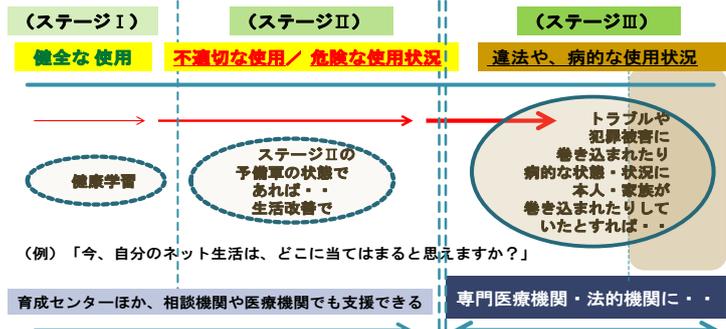
#### ■ステージⅢ 依存症と言われる状況

パソコンやスマホを手放せない状態は、私達大人にも言えることです。もちろん大人でも依存症になります。中でも『ゲーム依存症』は診断の必要な病気なのです。年齢に関係なく、他の行為依存症と似て、脳が損傷を受ける病気で、治りにくい病気とも言われています。

育成センターでは、『ゲーム依存症』（他のネット依存なども含め）を次のように考えます。

（支援）明確な改善対策は・・・本人の自覚がスタートライン

依存的段階的イメージ（少年育成センター解釈）



（1）本人の自覚 （2）生活改善で、健康状態に、もどる！

### 予備軍なら、生活改善で戻れる！

治療が必要となる前に『生活改善』に取り組み始めれば、時間は掛かるけれども健全なネットの使用状況に戻していけると思っっています。疑いと予備軍のステージⅡのうちに、生活改善に、取り組みましょう。

（表頁の答えは 問1（3）問2（5））

### 家でのルールづくりが生活改善の第一歩

#### 生活改善の第一歩

まずは冷静な話し合いから！

（1）今の課題をあげる（子ども側から）

（親側から）

（2）お互いの側から要望をあげる

（3）互いが納得するルールの作成



#### （1）お互いが感じている 課題や心配を あげる

- ・端末機器のある・なしに係わらず課題や心配を出し合う
- ・間違った使い方、正しい使い方を、確認し合う！  
(使用時間、時間帯、アプリ内容などが適切かも確認し合しましょう)

#### （2）使うなら、互いの要望を出し合ってみる（冷静に聞く！）

- ・利用規約（年齢制限、違法となる行為・使い方など）
- ・時間（使う時間、使わない場所、使う目的）  
(『みんなやってる』はホント？ 情報の正確さは何ごとも確認しましょう)

#### （3）双方納得のルールにする（お互いがルールの対象となる）

- ・ルール改善は定期的に ・違反した時にどうするか決める