

## かわら版

第203号

Quality of Life  
日本予防医学協会  
2016.10 発行

近年、スマートフォンやタブレット端末等の普及に伴い、インターネットによって私達の暮らしは大きく変わりつつあります。必要な情報をすぐに引き出せ、人と簡単につながることもできるなど、多くの利便性や楽しみがある一方で、依存性などの課題や生活への影響も指摘されているのが現状です。そこで今回は『ネット依存症』に関するお話です。

## ★ネット依存症とは？★



ネット依存症とは、ギャンブルや買い物依存症のように、自分でコントロールできず、その依存対象から離れると、不安を感じたり日常生活に支障をきたしてしまう症状のことです。尚、ネット依存症は、ネットに繋がっていない状態を恐れ、基本的には次の症状があります。

- インターネットを自分の意志でやめることができず、ネットに繋がっていない状態に不安を感じる。
- 携帯のメールチェックを頻繁にしようとする。
- ネット以外への興味が薄くなる。

これらは現代の方に多く見られる症状かもしれませんが、そして依存症が重篤な状態にまでなると、幻聴・幻覚に悩まされるなど、日常生活に支障をきたすようになるといわれています。日常生活が問題なく過ごせているなら特に深く考える必要もありませんが、のめり込み過ぎる前に気をつけておくことが大切です。

## ★なぜ、ネットに依存してしまうのか★

ネットを通じたコミュニケーションは、現実の対人関係より希薄で、自由に関係を築くことができます。つまり、自分の利益や好みを優先でき、好む人だけ自分のさじ加減でコミュニケーションを深めることができます。逆に、嫌いな相手との会話も、ネット上ならツールを閉じることで自由に終えることもできます。伝えるにくい気持ちも、メールなら伝えやすいといったこともありますね。しかし、このような利点は同時に表面的で

希薄なものとなり、そこに危険性があることを頭に入れておく必要があります。

## ★ネットの危険性とは★

コミュニケーションは言葉だけでなく、身振り手振りなどの体の動きや表情、雰囲気など様々なものを総合的に使って意志疎通を図っています。しかし、ネット上でのコミュニケーションでは言葉が主となるため、相手に意図が伝わりにくくなります。双方の送り合う情報が少ないため、限られた情報のみで解釈し、自分の価値観で受け取ることになり、その結果、言葉の真意が伝わらず誤解が生まれやすくなるなどの危険性があります。

また、巨大掲示板などで不特定多数の集団が集まり、過激な考えや思想を持たない人でも、それらの考えや思想に同意したり、自分の意志であるかのように主張したりする現象が起こりやすくなります。その結果、特定の個人を攻撃したり、集団自殺などにつながりやすいという側面が考えられています。

## ★中高生のネット依存傾向★

国内では、約五二万人とも言われる中高生がネット依存で「病的使用」に当たる深刻な状態にあることが、厚生労働省研究班の調査で発表されています(※①)。「ネットに夢中になっていると感じるか」「使用をやめようとした時落ち込みやイライラを感じるか」など八項目を質問し、五項目以上に該当した人を「病的な使用」として、ネット依存が強く疑われる者と認定しています。この「病的な使用」とされた割合を男女別で比較すると、男性六・四パーセント、女性九・九パーセントで女性が多く、チャットやメールに没頭する人が多いことが分かりました。さらに、「病的な使用」とされた中高生のうち、「睡眠時間が六時間未満」と答えたのは四三パーセント、直近一ヶ月で使ったサービスでは「情報やニュースなどの検索」が約六九%で最も多く、「動画サイト」(約六四%)、「メール」(約六三パーセント)の順で多いことが報告されています。

また、日本だけでなく韓国や中国では、長時間連続でのオンラインゲームの利用で死亡する事故が起きるなど、世界的にも深刻な問題が起きており、その治療法に注目が集まっています。治療法として、韓国では一〇泊程度のキャンプを行い、ネットから切り離された環境で過ごす試みや、IDがなければ午前零時から翌朝六時まではネットにアクセスできない「シャットダウン制度」も導入されています。日本では、ネット依存の治療に

取り組んでいる施設はまだ少ない状況ですが、(独)国立病院機構久里浜医療センター(神奈川県横須賀市)では平成三年七月から「ネット依存治療研究部門」を開設して治療を開始しており、ホームページにネット依存の自己チェックができるテストも掲載しています(※②)。

## ★ネット依存傾向の国際比較★

総務省が報告しているネット依存傾向の国際比較の結果(※③)では、日本・米国・英国・韓国・シンガポールの六カ国共通で一〇～二〇代のネット依存傾向が高い層が多くなり、さらにスマートフォン保有者の方が依存傾向が高くなる結果となっています。そして、「コミュニケーション」をネット利用目的として挙げているユーザーが六カ国共通でネット依存傾向が高く、米国・英国・韓国においては「オンラインゲーム」を好んで使用しているユーザーも依存傾向が高めになっています。現実生活への影響では、「ネットのしすぎで運動不足になっている」、「仕事や勉強、趣味や運動の時間を削ってネットをしていることがある」、「常に末端をそばにおいていないと不安を感じる」の順で回答率が高い結果と報告されています。

## ★最後に…★



国内ではコミュニケーションをネット利用目的としているスマートフォンユーザーでネットの依存が高くなりやすい傾向となり、直接人と会うなどリアルな生活やコミュニケーションを広く行っている人ほど依存傾向が低いことが報告されています。休日外に出かけ、ネットだけに偏らない生活や、暇つぶしのツールとするのみでなく目的を持ったネット利用を意識するなど、ネットと上手に付き合っていくことが大切です。

また、ネット依存を防ぐためには、自分自身がネット依存になつていないかを見極めることも大切です。気になる方はぜひセルフチェックを試してみてくださいね。【S】

URL [http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar\\_07.html](http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html)

## ●インターネット依存度テスト

● インターネット依存自己評価スケール(青少年用)

今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。

※① 二〇一三年八月一日 日本経済新聞

※② (独)国立病院機構久里浜医療センターホームページ

※③ 総務省 平成二六年版 情報通信白書

《メルマガも受信中》 <https://www.jpnm1960.org/mag>