

ネット依存が疑われる中高生が、全国で推計約 93 万人、全体では 7 人に 1 人に登るとい  
う深刻な事態が昨年の調査で明らかになりました。5 年間で約 40 万人増加し、特にも中学  
生の増加が著しく、男子はオンラインゲーム、女子は SNS の使用が顕著だそうです。

そして、世界保健機関 WHO では、オンラインゲームなどに没頭し、生活や健康に深刻な  
支障が出る「ゲーム障害」 gaming disorder を、精神疾患として定義づけたという報道も  
なされたところです。

ネット依存の治療の先駆け国立病院機構久里浜医療センターの樋口進院長によると、受診  
者のほとんどが「ゲーム障害（依存症）」で、患者によっては脳が萎縮して理性をつかさど  
る機能が低下し、「わかっているもうまくできない」状態になるとのこと。こうした場合は  
「朝、起きられない」、「遅刻・欠席」、「ひきこもる」、「物に当たる、壊す」、「家族に暴力  
をふるう」——などの症状も現れるといいます。（朝日新聞平成 30 年 9 月 1 日より抜粋）

また、久里浜医療センター主任心理療法士三原聡子氏によれば、ネット依存の予防は、「ネ  
ット以外にも、楽しいと思えることややりがいを増やす」「低年齢からの使用を避ける、長  
時間の使用を避ける」「ストレスを受けたときの発散方法を持っておく」ことだそうです。  
（週刊教育資料 2018 年 6 月 25 日号より）

ネットに依存させないために、法整備や規制も必要ですが、「長時間使用させない」、「オン  
ラインゲームにのめり込まない使用のルールづくり」、「見守り設定」、「現実の人とのつな  
がりを大切にする体験」など、家庭・学校・地域でやるべきことをできているか、早急な  
点検と対応が求められます。

中高生のお子さんをお持ちの方は、お子さんに次の質問についてたずねてみるとネット依  
存の危険度がわかるかもしれません。

- ネットに夢中になっていると感じているか
- 満足のために使用時間を長くしなければと感じているか
- 制限や中止を試みたがうまくいかないことがたびたびあったか
- 使用時間を短くしようとして落ち込みやいらいらを感じるか
- 使い始めに考えたより長時間続けているか
- ネットで人間関係を台無しにしたことがあるか
- 熱中しすぎを隠すため、家族や学校の先生らにうそをついたことがあるか
- 問題や絶望、不安などから逃げるためにネットを使うか

8項目のうち、5項目以上該当すればネット依存の疑いが強いとのことです。参考にしていただければ幸いです。(厚生労働省研究班調査票から)【Y】

【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」(次回から直接、メルマガを受信することができます)

【紹介からの登録手順】

アドレス [kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp) をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝え願います。

これからも、どうぞよろしくお願ひします(^\_^)/

\*\*\*\*\*

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索