

ネット依存チェックリスト

- ① 気が付くと長時間(一晩中)インターネットをしている
- ② 家族に隠れてネットをすることがある
- ③ ネットをやめようと言われたら、腹が立ったりうそをついたりする
- ④ ネットのことがいつも頭から離れない
- ⑤ ネットをしている時が一番ほっとする
- ⑥ 家族や友達といるよりネットの方が楽しい
- ⑦ ネットで知り合った人の方が、現実の家族や友達より大切に思う
- ⑧ ネットをしている時、気持ちが高ぶることが多い
- ⑨ ネット以外の生活に興味がなくなる(勉強や仕事がおろそかになる)
- ⑩ ネットをしていないと、いらいらしたり不安になったり気分が落ち込んだりする

三つ当てはまる→要注意
五つ当てはまる→要治療

目安

提供:深間内文彦医師

子どもにも急速拡大

居心地

大人ばかりではなく、収力が高く、ネットには
ネット依存は子どもの間
にも確実に広がっている。放置すれば、引きこも
り。小学校高学年男児の
などにつながる恐れもあ
る。深層では息子がチャ
ットを深夜までネットに熱
中する姿を見て「このま
まは学校に行かなくな
るし、将来、人間関係を
うまく築くことができ
ない」と不安になる。ま
でになかった傾向の不
登校の原因にも感じ
た。

不登校の原因にも

政府無策 危機意識なし



ネット依存症の班(左)に監修するNPO法人「教育研究所」の牛田武生所長(東京都港区)

に行かなくていい」とか「勉強しないよ大人に依存症を克服するのか。明し、本人に納得してやらう」というやり方で治療を進めている。ただ、ネットが身の回りには以上、この方法では「よほど、自制心が強くないとやるのは困難」(牛田氏)でもおなじみ。牛田氏は「授業治療」と状況は変わらないうる。牛田氏は強く警告している。「政府は危機意識がない。予算をかけて真剣に取り組むようにならなければならない」と。牛田氏は強く警告している。「政府は」フット産業などを伸ばしたいのだから、ネットの陰の部分に目を向けるべきだ」と語った。

深刻化するネット依存

利便性

「朝、起きることで「リ」やネットに上る快取
引を続けていた。
池袋の複合クリニックを 過度のネット使用が原因
訪れた三才の男性会社、不眠などの不調を訴
員は精神科の深間内文彦 えるネット依存患者は
医師にこんな症状を訴え 最近、明らかに増え
た。話を聞いているうち 一九九〇年代以降、急
に深間内氏は患者が典型 連に発展・普及したブ
タートネットは情報収集
買い物、ゲームなどに加
ター運用やソフト開発な え、最近ではフェイスブ
どを担当するシステムエ ク、ツイッターなどのソ
ンシニア(S)で忙し ーシャル・ネットワーク
い毎日を送っていたにも シング・サービス(S)N
かかわらず、毎晩遅くま S)「サイトの登場によ
で、フェイスブックでの て、人的交流、意図交換
文字による「おしゃべ の場にもなりつつある。

自覚症状なく深みに



ネットの心地よ体験 現実逃避な依存症()ながら「うつ」本文は関係ありません

落とし穴

いい世界

「フェイスブックもツ
イッターも」(とど)の
最初は不安げ見ない
問題は無い。だけれど
誕生日に意味のないお
要もない。どうでも
い料理の専任にお
気に入り、去リリック
しなれば、強迫観
念も消えた。ネットか
らの逃走、特に困った
こともない。(要)
「フェイスブックもツ
イッターも」(とど)の
最初は不安げ見ない
問題は無い。だけれど
誕生日に意味のないお
要もない。どうでも
い料理の専任にお
気に入り、去リリック
しなれば、強迫観
念も消えた。ネットか
らの逃走、特に困った
こともない。(要)

問題なのは、ネット依
存が、薬物やアルコール
依存とは違って人にそれ
ほど指摘、批判されるこ
ともないことだ。治療が
必要であるにもかかわらず
、自覚がないため、深
みにハマり、「出社不
因だ。特に忙しい人間は
「ストレスがたまりやす
いので、ネットへ現実逃
避しやす、依存症にな
りやす」(深間内氏)
という。