

## こころの健康



ねむたーい

便利だけど、子どもたちに深刻な影響も与えているインターネット。

本校でも、夏休み明けやマラソン前に実施している「生活習慣チェックシート」から、スマホやタブレット、パソコンを長時間使用して、睡眠不足になっている状況がうかがえます。おもしろくてついつい動画を観てしまう、勉強もラインをしながらしてしまうなど、自分でコントロールすることが難しくなっていることも少なくありません。

冬休みはさらに、インターネットをする時間が増えることが予想できます。今若い人に心配されている「ネット依存」についてご紹介します。



### 【ネット依存】

日常生活や健康よりもインターネットでゲームなどをすることを優先して、使用時間などを自分でコントロールできなくなる状態。全国の中高生を対象にした厚生労働省の調査によると、ネット依存を疑われる人が約51万8千人に上ると推測されています。

インターネット依存外来のある久里浜医療センター受診する人の7～8割が学生で、大半が中高生だそうです。7～8割がゲームへの依存で、2～3割がSNSや掲示板、動画サイトなどに依存しています。

### ゲームへの依存の原因

今ゲームに「勝つ」という快感やワクワク感が依存につながります。その快感は、アルコールや薬物で得られるものと同じ程度といわれています。

特に、ネット上で複数の人と同じゲームを行うオンラインゲームは、依存性が高いといわれています。

ネット依存になる人は、現実の人間関係に苦手意識をもっていたり、社会の中に自分の居場所を見いだせないと感じている人が多いそうです。ゲームの世界では、自己主張ができたり、ゲームが強いことで有名になれたりするので、自分の存在意義を感じられることも依存の原因のひとつになっています。



### 子どものネット依存の兆候

- 使用時間が長くなった
- 夜中まで続ける
- 朝起きられない
- ほかにのことに興味を示さない
- ネットを絶えず気にする
- 注意すると激しく怒る
- 使用時間や内容についてうそをつく
- ネットによって成績が下がった

(国立病院機構久里浜医療センター作成)

### ネット依存の予防

子どもの意見を尊重しながら、一緒にルールを決める。

- 「夜10時までには決まった場所に返す」
- 「自分の部屋には持ち込まない」など、使用時間や場所などを決める。
- 守れなかったときのペナルティを決めておく
- ルールを紙に書いて、見える所に

### ネット依存も治療が必要になる



ネットの使いすぎで、体や心の健康が保てなくなり、家族との生活や学校生活に問題がある場合は、治療が必要になってきます。ネットに熱中すると、きちんと食事をせずに、パンやカップラーメンですませてもらってしまい、栄養失調になることもあります。また、運動不足によって、体力の低下を招きます。

明け方までゲームをしていると、睡眠不足などの睡眠障害を起こします。また、ネットができない環境にいるとイライラしたり、無気力になったり、感情のコントロールができなくなるなどからだにも心にも影響が出ます。

### インターネットを上手に利用する

自分専用のスマホがあると、家族の目を気にせず、自分の部屋でSNSやラインでいつでも友達とつながることができます。思春期の子どもたちがハマるのも無理はないと理解できますが、自分でコントロールできる力をつけて、上手に利用して欲しいですね。

