

ネット依存症になっていませんか？

「依存」とは「それにしか頼れなくなってしまう状態」を指します。

ネット依存は「ネットを利用した行動にのめり込み、時間やお金などの浪費がやめられず、精神的・身体的・社会的に問題を抱えた状態」です。

まずは自分の状態を知ろう！

ネット依存の危険度がわかる質問項目

→5項目以上だとネット依存かも...

- ネットに夢中になっていると感じる
- 満足のために、使用時間と長くしなければならぬと感じる
- 使用時間を減らしたり、やめようとしたりしても上手くいかない
- 使用時間を短くしようとして落ち込んだり、イライラしたりする
- 予定よりも長く、オンラインの状態にいる
- ネットのため、大切な人間関係・学校・各所とのことを危うくするようなことがあった
- 熱中しすぎていることを隠すため、家族や学校に口喧嘩をついたことがある
- 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使う

チェックした数はいくつ？ → っ

ネット依存の悪影響

- ① ネットの使用時間が長い
→ 学力・集中力の低下・睡眠不足・肩こり・目の疲れ・不安・うつ状態・ひきこもりになりやすい
- ② ネット利用の自己コントロール不能
→ 時間や状況がコントロールできない
- ③ コミュニケーション不全
→ ネット世界の人間関係が家族・学校などの人間関係より重要に感じる。対人関係を減少させ、現実の世界への無関心を引き起こす。他者の感情を汲み取る力が低下する
- ④ 犯罪の加害者・被害者になる可能性がある

ネット依存にならないために

- ① 使い方またその約束事を家族で決めよう(場所・時間・許容金額)
→ 夜はしっかり眠る。「ベッドに持ち込まない」などメリハリのあがる生活を
- ② ストレス解消法を一つでも多く見つけよう
→ ネット以外でストレス対処方法を見つけることが大切!
- ③ 自分の中で大事なものを意識して優先しよう(家族・勉強・夢など)
- ④ 友達とのリアルなコミュニケーションを大事にしよう

